





# مک‌کوشن در بحث تجربیات

ابراهام لنکولن

## دور نمای سال نو میلادی

در آستانه سال نو میلادی نویسندگان رسانه‌ها و صاحب‌نظران سیاسی، اقتصادی و اجتماعی دور نمای سال آینده را ترسیم کرده‌اند که محور مشترک همه آنها در یک کلام، سال «دشواری‌ها» است که بعد از فروکش کردن اپیدمی کرونا در اغلب مناطق جهان ظهور و بروز پیدا می‌کند.

اولین دشواری، بازگشت به روال عادی در زندگی فردی و اجتماعی است که حداقل نیمی از سال آینده، تجربه تلخ و عادت به فشریط فوق‌العاده آن را به همراه خواهد داشت. به بازار آمدن واکسن کرونا اگرچه نقطه عطف تعیین‌کننده برای رهایی از این اپیدمی است، اما حداقل تا پایان نیمه اول سال آینده همه در انتظار چگونگی اثربخشی آن خواهند بود، در حالی که هنوز امکان جهش ویروس به انواع جدید و بی‌ایمدهای مریگ‌تر از گذشته را می‌دهند. آنچنان که در چند روز اخیر اخبار آن از انگلیس آمد و موجب شد تا شرایط قرطیبه به مسود شد مرزهای کشورها، آن هم در آستانه منجر شود. تا پایان نیمه اول سال آینده میلادی، همچنان اپیدمی گرونا موضوع روز و در صدر خبرها با حساسیت‌های متفاوت قرار خواهد داشت.

دومین موضوع مهم به دورنمای سسال آینده، نگاه به چرخش اقتصادی و مالی در جهان است. در اغلب ارزیابی‌ها مشکلات مالی و روابط اقتصادی اگرچه تا حدودی و در مواردی تسهیل می‌یابد، اما همچنان باقی‌مانده کشورها، به ویژه در دو قاره آسیا و آفریقا با مشکلات گوناگون اقتصادی و مالی مواجه خواهند بود. این مشکلات سایه خود را بر ادامه اتحادیه‌های منطقه‌ی مندازد و این اتحادیه‌ها و سازمان‌های مالی-اقتصادی منطقه‌ای دچار تلاطم خواهند شد. این ارزیابی را اغلب نشریات مالی-اقتصادی تخصصی ارائه داده‌اند و در نتیجه چندان خوش‌بینی به تحولات مثبت و سازنده اقتصادی و مالی حداقل تا نیمه دوم سال آینده ارائه نمی‌دهند؛ دیروز یکی از نشریه‌های معتبر اقتصادی ژاپنی براساس برآورد و بررسی آماری نوشت: «... کرونا تاکنون ۱۳ تریلیون دلار به اقتصاد جهانی خسارت وارد کرده است و اگر این وضعیت ادامه یابد تا ۲۰۲۰ یک میلیارد نفر «فقرزده مطلق» می‌شوند.» این نشریه دور نمای اقتصادی سال جدید هم در ویژه برای کشورهایی که قدرت مالی بهتر یا اقتصاد رها شده دارند، بسیار محافظه‌کارانه ارزیابی می‌کند که بیشتر به محاسبه حفظ شرایط خود خواهند پرداخت و در نگاه به چرخش اقتصاد (مالی) بین‌المللی، به ویژه در اتحادیه‌ها «دست باز» حرکت نخواهند کرد. چند تحول مهم جهان در سال آینده عبارت‌اند از: -تفوت ترامپ از کاخ سفید و آغاز دور جدیدی از ریاست جمهوری آمریکا توسط «بایدن» از حزب دمکرات. -۲ بازگشت بایدن (ترامپ) به معاهده برجام و پایان فتنه پندهای بین‌المللی دوران ترامپ، و ویژه درباره ایران و لغو سیاست «تحریم‌های همه جانبه» و «فشار حداکثری» علیه جمهوری اسلامی ایران. -۳ استقرار ارزشی نسبی در خاورمیانه، به ویژه در حوزه خلیج فارس که شمارگ انرژی جهان -۴ نفت و گاز -۵ خوانده می‌شود. -۶ حل مناقشه‌ها در افغانستان و تعدیل روابط تخصصی آمریکا و چین، که در زمان ترامپ تشدید شد. -۷ همکاری مسکو -واشنگتن در راستای تعامل برای تنظیم قراردادهای دوجانبه درباره -سلاحهای استراتژیکی، به ویژه «زنان امنی»، -۶ تلاش بایدن درباره‌ی بازگشت سازمان ملل به جایگاه قبلی خود که در زمان ترامپ تضعیف شده بود و همکاری‌ها برای حل و فصل بحران‌های منطقه‌ای برای ایجاد ثبات و امنیت و تلاش «اتحادیه اروپا»، برای کسب جایگاه مناسب در چرخه اقتصادی و مالی بین‌المللی ۷- آغاز مجدد سازمان بین‌المللی تجارت جهانی صندوق بین‌المللی پول برای رونق مالی -اقتصادی کشورها و دولت‌هایی که دارای پروژه‌های توسعه صنعتی -تجاری‌اند. به نظر می‌رسد که در سال آینده سایت بین‌الملل از نظامی‌گری فاصله بگیرد و جهت‌گیری برای بازسازی و بهبود اقتصادی -معنشی آرمیا، در اغلب کشورها پیدا کند.

در پایان ارزیابی دورنمای سال آینده میلادی به غرب آسیا، به ویژه در بخشی که معروف به «خاورمیانه» شده است، بخاطر تجربه چهارساله از ریاست جمهوری ترامپ که از این منطقه خلیج فارس) دلآرهای نفتی مسعودی‌ها، امارات، قطر و دیگر شیخ‌هاک در جنوب خلیج فارس را غارت کرد و بر اسرائیل را به انواع و اقسام سلاح های بسیار پیچیده نظامی مسلح کرد و انواع و اقسام تسلیحات نظامی -جنگی را در اختیار رژیم صهیونیستی و شیوخ حکام عرب (عربستان امارات و...) قرار داد، مانع از استقرار صلح و امنیت در سراسر این منطقه شد، عراق را همچنان در چرخه بحران‌ها نگهداشت، افغانستان را با بحران‌های گوناگون رها کرد و... عبور این منطقه از «بی‌ثباتی» به ثبات نسبی برای ترسیم شرایط بهتر جهانی -اقتصادی و رفاهی مردم، اگر مشکل‌تر از گذشته نباشد، چندان آسان نخواهد بود. در این مسیر روابط منطقه‌ای و بین‌المللی ایران، به ویژه با اروپا و آمریکا نقش نسبی‌کننده‌ای دارد که بخش مهمی از دورنمای سال نو میلادی در خاورمیانه به چگونگی تنظیم یا تحول مثبت در آن بستگی دارد. در یک کلام خوش‌بینی یا بدبینی از دورنمای سال نو میلادی به تحولات آینده و بخش‌هایی از آن به چگونگی روابط قدرت‌های بزرگ و تعیین کننده به ویژه، آمریکا، چین و روسیه بستگی دارد.

### پایان‌الشفقت سمنی

## کدام حقوق زنان؟

بقیه از صفحه اول

در مردان جلو زده‌اند در توانایی و شایستگی انجام امور نیز جلو می‌زنند یا حتی جلو زده باشند، مصوبه سهمیه ۳۰ درصدی، جفا به زنان نیست؟ بنابراین رای دیوان عدالت اداری از یک پشتوانه حقوقی و منطق عقلانی برخوردار است و نشان می‌دهد که مصوبه دولت هیچ مبنای تعریف شدنی نداشته است. اما هنوز راه درازی در پیش دارند. نگارنده در یادداشت‌های پیشین نیز گفته است که بر حق حضور زنان برترنگی، قوت‌تر و بر مبنای توان و شایستگی بیشتر است. دقت کارها بیشتر می‌شود، روح و عمق کنش‌ها بیشتر و انسانی‌تر می‌شود و میزان تخلف و فساد و اختلاس به حداقل می‌رسد. درست است که زنان نام‌آور و نابغه کم نداریم، اما جامعه زنان و فعالان حقوق زنان باید به این نکته زیربنایی توجه کنند که قدرت زنان، برخاسته از شماری زنان نام‌آور نیست و نخواهد بود. قدرت زنان حاصل تلاش درگوناپذیر و بی‌تعمیلی زنان برای ارتقاء جایگاه و منزلت عموم زنان کشور است. برای تعالی زنان، کارهای بسیار مهم‌تر از گرفتن پست‌های دولتی و پارلمانی و ... بر زمین مانده است. امروز دشمنان از همه طبقات و در همه مناطق کشور، تلاش هدفمند برای رشد شخصیتی و غای درونی دختران به گونه‌ای که مانع هر نوع ظلم و نابرابری شوند، آموزش مستدام و مستمر خانواده‌ها برای پیشگیری از ستم به دختران و ازدواج‌های زخترکار زیر سن قانونی، اطلاع‌رسانی و آموزش به دختران، چندان و مرداران برای پیشگیری از هر نوع تضییع حقوق و تبعیض جنسیتی از نوزادان دختر تا زنان کهنسال در مرکز تا دورافتاده‌ترین روستاها، «فرماندهاسازی زنان»، ارتقاء جایگاه زنان صاحب‌نظر و توانمند در خانواده، آموزش مردان برای پذیرش درونی درک جدیدی از هستی رفتار تمدنانه‌تر از زنان و به رسمیت شناختن جایگاه جدید زنان در عصر جدید.

چنین کارهایی را هیچ مدیر دولتی زن نمی‌تواند انجام دهد. این کار وظیفه و رسالت بلاشک زنان فرهیخته، دانشمند متعهد و کارآمد است و بگفته آن‌ها، فعالیت این زنان در سازمان‌های غیردولتی و مردم‌دو است. چنین کاری اگر در پهنای کشور و درازای زمان، به نیکی و کمال انجام پذیرد، دیگر زنان پرورش یافته در این آسمنفسر، لعلش به سهمیه ۳۰ درصدی که مردان برای آنها از سر شفتت یا ترحم آن هم برای مناصب پایین‌پای درستی اختصاص ندارند، نخواهد بود. بلکه نسلی از زنان توانمند، با بی‌سعه خواهند گذارد که هیچ تفسیری از قانون اساسی، نمی‌تواند مانع از حضور آنان در رقابت برای ریاست جمهوری شود، چه رسد به مناصب کوچکتر.

# روایتی از جلسات پنجشنبه‌های رهبر معظم انقلاب

مقام معظم رهبری در پاسخ به انتقاد یک جوان نسبت به عدم جوانگرایی در انتصاب‌ها اظهار داشتند: «برای اینکه» جوانانی مدیریت‌ها را به عهده بگیرند راهش این است که دولت به وسیله یک جوان تشکیل بشود.

به گزارش انتخاب، در مستند «غیر رسمی» که روایتی از جلسات پنجشنبه‌های مقام معظم رهبری است، حضرت آیت الله خامنه ای در بخشی از این مستند، در واکنش به انتقاد یک جوان نسبت به عدم رعایت جوانگرایی، بیان داشتند: برای اینکه جوانان‌ای مورد نظر شما مسئولیت‌های مدیریتی قابل توجه را، حلال نمی گویم حتماً وزارت، چون مدبران رده‌های مالی زیادی هستند که می توانند فعال باشند، «برای اینکه» جوانانی این مدیریت‌ها را به عهده بگیرند راهش این است که دولت به وسیله یک جوان تشکیل پذیرد.پیشانی‌افزودند:اینکه من گفتم جوان حسیز قلبی، این به خاطر این است. یعنی بالاخره

مراسم معارفه سرپرست جدید موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره) صبح پنجشنبه با حضورآیت الله سید حسن خمینی، جمعی ازاعضای بیت امام، مسئولان موسسه وشخصیت‌های سیاسی وفرهنگی درحسینیه جماران برگزار شد.

به گزارش جماران، در این مراسم وی حکمی از سوی حاج سید حسن خمینی، حجت الاسلام و المسلمین علی حسینی، جمعی ازاعضای بیت امام، مسئولان موسسه وشخصیت‌های سیاسی وفرهنگی درحسینیه جماران برگزار شد.

کسمرای مستعاهای چون مشاورت و ریاست مرکز فرهنگی وهنری دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، معاون استاندار و رئیس سازمان ملی جوانان استان کرمان، ریاست جشنواره انشراق و معاونت فرهنگی وهنری و ارتباطات موسسه تنظیم ونشر آثار امام خمینی را در کارنامه مدیریتی خود دارد.

همچنین دکتر حمید انصاری قائم مقام سابق موسسه در

حکمی از طرف حاج سید حسن خمینی به عنوان مشاور عالی وی منصوب شد.

پیش از این حجت الاسلام و المسلمین محمد علی انصاری سرپرستی موسسه را در عهده داشت و دکتر حمید انصاری به عنوان قائم رده به خدمت شایسته داشت، اما با تغییر اساتنه سمت قائم‌در مقام در موسسه حذف می‌شود.

حجت الاسلام و المسلمین محمدعلی انصاری نیز همچنان سرپرستی استان تهران امام خمینی را بر عهده دارد.
**هیچ وقت قبل نقل ظلمات از امام اندرنگرفته ام**
به گزارش خبرنگار جماران، آیت الله سیدحسن خمینی در این مراسم با اشاره به تغییرات مدیریتی در این موسسه گفت:مؤسسه تنظیم ونشر آثار امام خمینی را بدین‌به صورت شورای پیش‌انجام دین یافته‌ای که کسمرای سرپرست آن خواهد بود.ولی هیأت مدیره ای همراه خواهد‌بود که مؤسسه را کمک کند.

پیش از آنکه در این موسسه در طول عمر خود با تمام توان ایستاد که امام وجه المصالحه هم تفکر و جناحی نشود و اتفاقیخشم مهمی از اتهامات به خاطر این است که این مجموعه استقلال خود را حفظ کرده و به مواج باقی‌ماند گذرا همراه شده است.حاج سیدحسن خمینی افزود: ما نه خودمان و نه هیچ نهادی را متولی انحصاری قرائت و تفسیر شخصیت و اندیشه امام نمی‌دانیم و هیچ‌وقت نیز جلو تیر خط‌ها را در نمی‌زنیم. اگرچه اگر جایی سندی بر خلاف آن داشته باشیم، مستثنی‌کنیم.

## رئیس جمهوری:وزارت بهداشت مکلف است اسرع وقت تأمین کند

مردم مطمئن باشند همانطور که اجازه شده، در تحریرهای تحبیلی، روند مقایله با کرونا در کشور را با مشکل مواجه کند و حتی از بسیاری از کشورهایی که در تحریم اقتصادی نیستند، موقت‌تر عمل کردیم ، واکسن نیز عزیزان مبتلایان و فوتی‌ها و کنترل بیماری در شهرهای مختلف، ضمن ابراز نگرانی از وضع ناپایدار در برخی شهرستان‌های نارنجی، برامه رسیدن به وضعی پایدار در این شهرها را طی هفته‌های آتی، ارائه کردند.

حجت‌الاسلام والمسلمین روحانی پس از ارائه این برنامه، با قدرتی از همکاری و همراهی مردم و تلاش مسئولان ذی‌ربط برای پایداری برآمد و هیچ‌وقت نیز جلو تیر خط‌ها را در نمی‌زنیم. اگرچه اگر جایی سندی بر خلاف آن داشته باشیم، مستثنی‌ما بکرونا ارتباط دارند در اولویت دریافت‌واکسن هستند.

رئیس جمهوری گفت: توزیع واکسن برای سایر گروه‌ها ادامه خواهد یافت تا زمانی که واکسن‌های کشور کامل و پایتیمان حاصل شود که با ایمنی جمعی ناشی از واکسن، زنجیره انتقال ویروس قطع خواهد شد.

روحانی اظهار داشت: با همکاری وزارت راه و شهرسازی و هواپیمایی کشوری، زیر ساخت لازم برای تأمین زنجیره سرد انتقال واکسن فراهم شده است.رئیس جمهوری همچنین تأکید کرد: حمایت کامل از تولید واکسن داخلی از اولویت‌های اصلی دولت خواهد بود و به‌سبب امیدواریم که واکسن داخلی با استانداردهای لازم در دسترس قرار گیرد.

روحانی اظهارداشت: مردم شریف بی تردید اسیر جوسازی و فسادسازای رسانه‌های خارجی نخواهند شد. همان رسانه‌هایی که از ابتدای شیوع بیماری کرونا در عملیاتی روانی در قالب برترنگی‌ها و برجسته سازی برخی آمار از جمله شمار مبتلایان و فوتی‌ها، کوشیدند در این عرصه، گزارش‌ری را در باره فعالیت برخی رسانه‌های خارج از کشور و کمپین‌های تبلیغاتی کشتار جمعی منتقله ما را نابود کرد. ۷٫۵ تریلیون دلار به یاد دارد و موجب تلفات ۵۸۶۷۰ آمریکایی شش‌دین باره به مراتب بدتر خواهد بود. ترامپ کشور را عواقب هرگونه ماجراجویی در روزهای خارج از کشور و کمپین‌های ترس‌آلود در داخل و خارج، نجات دهد. در واقع به‌سبب توطئه‌های ترامپ و تمهید کردن ایران به دخالت در شلیک یک هواپیمای فدرال عراق به پاسخ گفت. او در توییت نوشت: «فرار دادن شهروندان خودتان در موقعیت خطر در خارج، نجات‌ها را از شکست‌های فاجعه‌بار در داخل منحرف نخواهد کرد. ترامپ، به زبان خود»

به گزارش ایسنا، دونالد ترامپ در توییت نوشته است: سفرنامه‌ما یک‌نمونه مورد اباحت چنین کار کرد، رفت، سه تا از آنها عمل نکرد. حدس بزنید از کجا آمده بودند. ایران و خلا حرف از حملات دیگری علیه آمریکایی‌ها در عراق می‌شوند.

وی ادامه داد: توصیه دوستانه‌ای به ایران دارم. اگر یک آمریکایی در عراق شتد، شون در ایران را مسئول می‌دانم. دوباره فکر کنید!

سخت‌گیری وزارت خارجه ایران هم روز دوشنبه پس از ظهر ویرا خارجه در صفحه شخصی خود در توییت نوشت: ترامپ از یک عکس بی‌ارزش برای اتهام‌زنی به ایران استفاده می‌کند.دفعه قبل، ایالات متحده با ادعای شایستگی تسلیحات کشتار جمعی منتقله ما را نابود کرد. ۷٫۵ تریلیون دلار به یاد دارد و موجب تلفات ۵۸۶۷۰ آمریکایی شش‌دین باره به مراتب بدتر خواهد بود. ترامپ کشور را عواقب هرگونه ماجراجویی در روزهای خارج از کشور و کمپین‌های ترس‌آلود در داخل و خارج، نجات دهد. در واقع به‌سبب توطئه‌های ترامپ و تمهید کردن ایران به دخالت در شلیک یک هواپیمای فدرال عراق به پاسخ گفت. او در توییت نوشت: «فرار دادن شهروندان خودتان در موقعیت خطر در خارج، نجات‌ها را از شکست‌های فاجعه‌بار در داخل منحرف نخواهد کرد. ترامپ، به زبان خود»

به گزارش ایسنا، دونالد ترامپ در توییت نوشته است: سفرنامه‌ما یک‌نمونه مورد اباحت چنین کار کرد، رفت، سه تا از آنها عمل نکرد. حدس بزنید از کجا آمده بودند. ایران و خلا حرف از حملات دیگری علیه آمریکایی‌ها در عراق می‌شوند.

وی ادامه داد: توصیه دوستانه‌ای به ایران دارم. اگر یک آمریکایی در عراق شتد، شون در ایران را مسئول می‌دانم. دوباره فکر کنید!

سخت‌گیری وزارت خارجه ایران هم روز دوشنبه پس از ظهر ویرا خارجه در صفحه شخصی خود در توییت نوشت: ترامپ از یک عکس بی‌ارزش برای اتهام‌زنی به ایران استفاده می‌کند.دفعه قبل، ایالات متحده با ادعای شایستگی تسلیحات کشتار جمعی منتقله ما را نابود کرد. ۷٫۵ تریلیون دلار به یاد دارد و موجب تلفات ۵۸۶۷۰ آمریکایی شش‌دین باره به مراتب بدتر خواهد بود. ترامپ کشور را عواقب هرگونه ماجراجویی در روزهای خارج از کشور و کمپین‌های ترس‌آلود در داخل و خارج، نجات دهد. در واقع به‌سبب توطئه‌های ترامپ و تمهید کردن ایران به دخالت در شلیک یک هواپیمای فدرال عراق به پاسخ گفت. او در توییت نوشت: «فرار دادن شهروندان خودتان در موقعیت خطر در خارج، نجات‌ها را از شکست‌های فاجعه‌بار در داخل منحرف نخواهد کرد. ترامپ، به زبان خود»

## اخبار داخلی

## نامه آیت‌الله العظمی صافی گلپایگانی به رئیس دادگاه قانون اساسی اتریش



آیت‌الله العظمی صافی گلپایگانی در نامه‌ای به رئیس دادگاه قانون اساسی اتریش، از وی به خاطر ابطال یک رأی علیه حق حجاب مسلمانان در این کشور، قدرتی را کرد.

نامه چنین است:

بسم الله الرحمن الرحیم

عالی جناب آقای دکتر کریستوف

گراونرتر،

ریاست محترم دادگاه قانون اساسی

کشور اتریش،

با ابلاغ سلام و تحیات

شرافت ذاتی انسان که ودیعه

خداوند بزرگباری ابلاغ بشد با هر رنگ،

زبان، فرهنگ و جغرافیاست، همواره از

حق‌متها و فرهنگ‌ها و آداب و رسوم

و اعتقادات دینی می‌باشند.

اقدام فوق و شایسته دادگاه قانون

اساسی کشور اتریش و مخصوص نقش

علاقه و شرافتمندانه آن عالی جناب

و آن را لغو کرد.

نقش کنترل حکومت‌ها را نیز بر عهده

دارند. آنها واجد نقش بازدارندگی در

برابر بی‌عدالتی و تداوم ظلم و جفا و

حق‌متها و فرهنگ‌ها و آداب و رسوم

تخریب بوده است. اسنادهای فرهیخته

ونهادهای داری هر جامعه که مسئولیت

صیانت از حقوق انسانها و اجرای

عدالت را بر سر خود دارند، بزرگ‌ترین

پیش شرط برای تحقق اهداف خود

در جامعه، رعایت حقوق شهروندان

است و در مرحله بعد، انتظار آن است که

به تکیه بر نیروی جوانی، مسیر گذشته را

پشت‌نیمایند.

والحمدلرب‌العالمین

سیدحسن خمینی ۱۳۷۲/۵/۹۹

یادگار گرامی امام همچنین در حکم جداگانه ای دکتر

حمید انصاری را به عنوان مشاور عالی تولیت مؤسسه تنظیم

و نشر آثار امام خمینی منصوب کرد. متن این حکم به شرح

زیر است:

بسم‌تعالی

برادر ارجمند، عزیز، اندیشمند توانا جناب آقای دکتر

حمیدانصاری دامت توفیقاته

اکنون که به حکم خدای متعال و پس از دوره ای سرشار از

موفقیت و تلاش به حکم قانون‌نابشکستی از شرایط جدید فرهنگی

تنظیم و نشر آثار امام خمینی(س)، کاره گرفته اید، بر خود

وظیفه می‌دانم صمیمانه شکرگزار تلاش‌ها و دل سوزی‌هایتان

باشم.پس یک آنچه امروز به عنوان توفیق مؤسسه شناخته

می‌شود، جز با همت جاهل شما و مدیریت خوبتان مسیر نبود.

حضور گرم و بی چشم‌داشت شما، از زمان مرحوم یادگار

امام و پس از آن همراه با خیر از سراسرمایه مؤسسه

و هست.

همچنانکه لطف رهبر معظم انقلاب و خلف شایسته او

دولت‌های مختلف و همراهی و هدایتی ابلاغ و موافقت

مجلس و قوه قضائیه و سایر ارگان‌های جمهوری اسلامی

و همچنین محبت نمایان هنر و فرهنگ و هنر و دانشندان و

پژوهشگران، تساهل همه دیگری است که به فرغ بیشتر و

بهر این نهاد بر آمده از فرمان امام لاجلیه‌اند است و در این میان

خدمت‌شایسته برادریم جناب آقای دکتر حمیدانصاری، جایگاه

ویژه ای دارد. زحماتی که کم از ادعان نمود، همراه با شناخت

و احاطه نسبت به آراء و اندیشه امام خمینی(س) از عوامل

مهم در توفیق مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام بوده است و این‌که

که ایشان به حکم قانون شهروندانی و اخلاق جهانی و اصل آیند و

عهده دارند، با توجه به تجربات کاملی که حجت الاسلام

و المسلمین آقای کسمرای در دوره حضور در معاونت مؤسسه

پیشقدم م‌ها این موسسه قبل از کشورها

پیشرفته بوده و امروز که آمار فوتی‌ها و

شمار مبتلایان در بسیاری از کشورهای مدعی،

غرب کشور، ساخت ایران است. و اجرا و

مدیرت مروج سوده شده است. واکسن نیز

این رسانه‌ها اکنون با موضوعی واکسن درصدد

جوسازی هستند که مردم آگاه قطعا اسیر این

جوسازی نخواهند شد چرا که ما هم در زمینه

تولید و هم در زمینه تأمین اقدامات موثر را

دنبال می‌کنیم. رئیس جمهوری همچنین در

پی ابراز نگرانی‌های از برخی ورشیه‌ها و

جنگ اقتصادی به سسر آمده و آن کسی که

فرماندهی سسرورانه این جنگ را به دست

گرفته بود، در هفته‌های آخر عمر سیاسی خود

است. افزود: اما این ملت برای همیشه تاریخ

زنده می‌افزود، و سر بلند خواهد بود، همانگونه

که در طول تاریخ سر بلند بوده است.

رئیس جمهوری گفت: در جنگ

اقتصادی دشمنان اهداف زیادی را دنبال

می‌کرد، اما نفت و بانک دو بخش اصلی در

ایران بود که در این جنگ اقتصادی به صورت

روزانه مورد بمباران دشمن قرار داشت، اما

خوشبختانه امروز مقاومت مردم و تلاش

متخصصان کشور همین هفته افتتاح

طرح‌های بزرگ ملی را پشت سر گذاشتیم و

این افتتاح‌ها تا پایان سال خواهد داشت.

روحانی با اشاره به ۸ دیماه ه عنوان

روز صنعت پتروشیمی گفت: تاکنون ۱۰ طرح

پتروشیمی در این دولت افتتاح شده است و

تا پایان سال ۹۹ به ۱۷ طرح خواهد رسید و

این در حالی است که این صنعت و تعدادی

از مدیران آن از طرف فرد فروری مثل ترامپ

تخریم شده بودند، اما این تخریم‌ها همچون

گلوله‌ای که در جنگ تحمیلی صدام به

زخمندگان ما زد، باعث افتخار تحریم‌شدگان

است.

رئیس جمهوری خاطر نشان کرد: از

افتخارات دولت یازدهم و دوازدهم وزارت

نفت و صنعت پتروشیمی این بوده است که

توانستیم تولیدات پتروشیمی را هم از نظرونی

به نظر ارزشی به در برابر قبل از سال

۹۲ افزایش پیدا کرد. این جنگ اقتصادی ۳۰ سال

سال فعالیت خود و دوران جنگ اقتصادی و

است.

این گروه‌ها دست کم خواهان مذاکره مجدد بر سر

نوشته بود: «اتهامات ضدایرانی پمپو را که آشکارا با هدف

تشت آفرینی بود، مرده‌ی قوار د می‌کنیم. ایران هر گونه حمله به

امکان تبلیغاتی کار خواهد کرد. حضور نظامی ایالات متحده

منبع بی‌ثباتی در منطقه‌ماست. هیچ میزانی از تحریف نمی‌تواند

آمریکا را از شرارت‌هایش براند»

**حمایت ۱۵نماینده دموکرات از بازگشت**

**بی‌عید شرط برای برجام**

دراین حال جمعی از اعضای دموکرات مجلس نمایندگان

در نامه ای خطاب به رئیس جمهوری منتخب کشورشان تأکید

کردند که از خواست او برای بازگشت بدین قود و شرط به

توافق هسته ای با ایران حمایت می‌کنند.

به گزارش ایسنا به نوشته روزنامه جرورالم پست،

۱۵عضو دموکرات مجلس نمایندگان ایران که آماری را اضافه

کردند که از خواسته خود یابیدن رئیس‌جمهوری منتخب

آمریکا برای پیوستن مجدد واشنگتن به توافق هسته ای بدون

هر گونه پیش شرط، بازگشت ایران به اجرای کامل تعهداتش

در توافق و مذاکرات بعدی حمایت کرده‌اند.

بنابر این گزارش، این تعداد اعضا برای رد کردن هرگونه

قصد گنگو برای جلوگیری از بازگشت دولت یابیدن به هیچ

هسته ای کافی است.

این روزنامه یونوسیتی در ادامه نوشت که اقدام

این نمایندگان در تضاد با سیاسته آپیک (بزرگترین لابی

صهیونیستی در آمریکا)، دیگر انجمن‌های حامی اسرائیل و

همچنین تلاش‌های بنیامین نتانیاهو نخست وزیر اسرائیل

## نامه آیت‌الله العظم



























## آیت‌الله رئیس: میدان باید برای سرمایه‌گذاران باز و برای مفسدان ناامن باشد

بقیه از صفحه اول

به خراسان شمالی افزود: در این سفر عملکرد و وضع دادگستری و سازمان‌های تابعه دستگاه قضایی در استان مورد بررسی قرار گرفت و ۴۰۰میلیارد ریال از بودجه‌های هوه قضائیه و منابع استانی برای رفع مشکلات و نیازهای فوری قضایی استان خراسان شمالی تخصیص یافت.

وی با اشاره به مسائل مطرح شده از سوی نخبگان و نمایندگان قشرهای مختلف جامعه یکی از عمده‌ترین مشکلات را بی توجهی دستگاه‌های اجرایی در عمل به تعهدات‌شان در انجام پروژه‌ها در مرکز استان و برخی شهرستان‌ها اعلام کردو گفت: یکی از این پروژه‌ها ساخت مسکن برای مردم است که به دلیل مسئولیت‌ناپذیری دستگاه‌های دولتی و خصوصی بیش از ۱۰سال است بر زمین مانده است.

رئیس با بیان این که هر کسی به مردم تعهد داده است باید به آن پایبند باشد، خواستار انجام تکالیف دستگاه‌های اداری و نهادهای و شرکت‌های وابسته به بانک‌ها در این زمینه شد. رئیس دستگاه قضایا با تأکید بر این که اعمال دستگاه‌ها در جهت تعهدات‌شان قابل گذشت نیست، رئیس دادگستری استان خراسان شمالی را ملزم کرد که اجرای تعهدات دستگاه‌ها را با جدیت از آن‌ها مطالبه کند. وی تأکید کرد: بسیاری از گر‌ها با همت مدیران به سرعت قابل گشتایش است و امکانات و تدبیر آن هم در داخل قرار دارد و تهدید و تحریم و مسائل خارجی در آن تأثیر گذار نیست.هر جا که مدیران با احتیاط و محافظه کاری عمل کردند و کار‌ها مشمول مرور زمان شـد، کار‌ها پیش نرفت و برای مردم هم مشکل به وجود آمد.

رئیس دستگاه قضا با بیان این که خسارت برخی ترک فعل‌ها و تاخیر در انجام وظیفه بیشتر از انجام فعل‌ها بوده است، ابراز امیدواری کرد مسئولان اجرایی استان خراسان شمالی با همت مضاعف به امور مردم رسیدگی کنند.

**قاضی عزیز، قضای نفوذناپذیر** است

رئیس هیئت قضایی در این سفر در دیدار قضات و کارکنان قضایی خراسان شمالی با بیان این که قاضی بر اساس ظواهر حکم می‌کند، اما باید تا آنجا که امکان پذیر است برای او کشف حقیقت انجام بگیرد. افزود: بر همین اساس تأکید شده است که قاضی باید کشف حقیقت کند؛لذا همه قضات موظف به تلاش برای کشف حقیقت هستند.

وی با قدردانی از اقدامات دادگستری خراسان شمالی برای پایان دادن به پرونده‌های معوقه گفت: در دادگستری‌ها مطلقاً پرونده معوقه داشته باشیم مگر آن دسته از پرونده‌هایی که تعویق در رسیدگی به آنها، توجه دارد.همچنین سیال کاشش حمیت دگستری که در استان خراسان شمالی دنبال می‌شود، مورد تأکید رهبر معظم انقلاب است و ما هم مکرراً به مجموعه دادگستری‌ها در استان‌ها و مختلف را به تحقق این مهم توجه داده ایم.

رئیس قوه قضائیه همچنین توجه به شان و جایگاه قضات را امری بسیار مهم دانست و گفت: رهبر معظم انقلاب هم فرمودند که «قاضی را عزیز بدارید؛ قاضی عزیز، قاضی «نفوذناپذیر» است به این معنا که از صاحبان قدرت و ثروت و نه از بستگان خود

و نه حتی از خودش نفوذ نمی‌پذیرد. حب و بغض این قاضی در رایي که صادر می‌کند دخالت ندارد.

رئیسیی در ادامه قانون رسیدگی به تخلفات اداری در کشورمان را در زمره بهترین قوانین دانستست و تأکید کرد: اگر اشکالی در این زمینه وجود دارد ناشی از عدم اجرای این قانون است.باید از سازمان‌های اداری کشور، اجرای کامل و جامع قانون رسیدگی به تخلفات اداری را مطالبه کند چرا که اجرای جامع این قانون از سبزیز شدن پرونده‌ها به دادگستری‌ها و دستگاه قضایی جلوگیری می‌کند.

وی قانون ارتقای سلامت اداری را همچون قانونی رسیدگی به تخلفات اداری در زمره بهترین قوانین کشور دانست و بر اجرای کامل این قانون از سوی دستگاه‌های اداری تأکید کرد.

**راهبرد خشی سازی تحریم باید دنبال شود**

رئیس دستگاه قضا همچنین در جلسه شورای اداری استان گفت: امروز راهبرد اساسی ما بی اثر کردن تحریم هاست که از سوی رهبر معظم انقلاب تبیین شده است، این راهبرد اداری همه حوزه‌ها به ویژه اقتصادی و علم و فن آوری و امنیتی مورد توجه قرار گیرد تا ایران قوی شکل بگیرد.هر در حوزه که بیشترین تحریم‌ها داشتیم با همت و مجاهدت دانشمندان بیشتر پیشرفت کردیم و اگر تحریم‌ها موثر بود نمی‌توانستیم به توانمندی هسته‌ای و دفاعی دست یابیم.دلیل کینه دشمن نسبت به دانشمندان هسته‌ای ما همچون شدید فخری زاده هم این است که به رغم تحریم راه به اقرار دوست و دشمن به موفقیت‌های بسیار چشمگیری در این عرصه دست یافته ایم.

وی همچنین با تأکید بر لزوم رفع موانع رشد اقتصاد و تولید، قاچاق سازمان یافته کالا را از جمله این موانع دانست و مبارزه قاطع با آن را متذکر شد.

بروکراسی پیچیده اداری از دیگری موانع تولید و سرمایه‌گذاری بود که رئیس با تأکید بر لزوم رفع آن اظهار داشت: گاهی یک سرمایه گذار در نظام اداری با هفت خان و نه تعمیر رهبر معظم انقلاب با ۷۰خوان مواجه می‌شود که را از مسیر ممانعت می‌پیشمان می‌کند.

رئیس قوه قضائیه از مدیران مصمم و با اراده خواست که در این مسیر با همت و تلاش سخت و نازم خود، هرگز از وظیفه شنباعی استاندار خراسان شمالی و شمرای آن‌خسا به معجزه‌ها در کوتاه نگذارد. همچنین میدان کار باید برای سرمایه‌گذاران باز و عرصه برای مفسدان ناامن باشد.در حقیقت فضا باید برای کسانی که به دنبال فساد، رشوه، رانت خواری و آلوده کردن محیط اداری هستند بخت و آگاهی شود.

رئیس با بیان این که مطلقاً نباید اجازه فساد در هیچ کجای نظام اداری لانه کند،افزود: این کار پیش و بیش از آن که وظیفه دستگاه‌های نظارتی باشد، بر عهده مدیران با کفایت و دلسوزی است. خورشیدخانه امروز نیروی انسانی متعهد، کارآمد و معتقد به انقلاب و نظام در ادارات کم نداریم که اجازه نمی‌دهند کوچک‌ترین فسادى در نظام اداری رخ بدهد.

وی با همچنین با اشاره به سابقه بی‌ثباتی فعالیت دولت، از مسئولان اجرایی خواست که کار‌های بر زمین مانده را با تلاش مضاعف بپگیری کنند و تأکید رهبر معظم انقلاب بر اسماجم و پیگیری امور تا حصول نتیجه را در دستور کار قرار دهند.

## میدان باید برای سرمایه‌گذاران باز و برای مفسدان ناامن باشد

**امنیت نباید مخلوش شود**

رئیس دستگاه قضا همچنین با تقدیر از نیروهای مسلح و نیروهای امنیتی خراسان شمالی در تأمین امنیت استان اظهار داشت: امنیت موهبت الهی برای جامعه است که نباید اجازه داد افراد شرور تحت هیچ شرایطی آن را مخلوش کنند. امروز برای داشتن امنیت در کشور مروهن زحمات نیروهای مسلح و نیروهای امنیتی و مرزبانان عبور هستنیم که حافظ ثباتمیت ارضی کشورند.

وی به نیروهای مسلح از جمله ناجا، سپاه و بسیج متذکر شد که مطلقاً به اشرار مجال ندهند کوچک‌ترین شرارت و ناامنی را انجام دهند.

رئیس هیئتجین از تلاش‌ها و زحمات همکاران دستگاه قضا



**گفتگوی رئیس قوه قضائیه با رانندگان وانت بارهای بخجور دی**

در استان خراسان شمالی در رسیدگی به امور مردم و توجه به امنیت، حمایت از تولید و مبارزه با فساد تقدیر کرد. این مواع را از سر راه سرمایه‌گذاران خراسان شمالی و شماری آن‌خسا به معجزه‌ها در کوتاه نگذارد. همچنین میدان کار باید برای سرمایه‌گذاران باز و عرصه برای مفسدان ناامن باشد.در حقیقت فضا باید برای کسانی که به دنبال فساد، رشوه، رانت خواری و آلوده کردن محیط اداری هستند بخت و آگاهی شود.

رئیس با بیان این که مطلقاً نباید اجازه فساد در هیچ کجای نظام اداری لانه کند،افزود: این کار پیش و بیش از آن که وظیفه دستگاه‌های نظارتی باشد، بر عهده مدیران با کفایت و دلسوزی است. خورشیدخانه امروز نیروی انسانی متعهد، کارآمد و معتقد به انقلاب و نظام در ادارات کم نداریم که اجازه نمی‌دهند کوچک‌ترین فسادى در نظام اداری رخ بدهد.

رئیس دستگاه قضا در جریان سفر به خراسان شمالی بارگاه امامزاده سید عباس ابن موسی ابن جعفر (ع) از زیارت کرد. وی همچنین با حضور بر سر مرز شهنشاهی شهرستان بخجور، قدمت قرائت فاتحه با آرزوهای والای این شهسیدان تجدید میثاق کرد.

### استاندار کرمان: هویت باغ شهر بم باید حفظ شود



نماینده مردم بم در مجلس شورای اسلامی هم در این

آیین گفت : ۱۷ سال بد و خاطره جانباختگان زلزله بم گرامی داشته شده است و به بهانه گرامیداشت این عزیزان کارهای بسیار خوبی برای مردم بم شده و کمک‌های زیادی

به این شهر شده است.

حجت الاسلام موسی غضنفر آبادی افزود: اگر می‌گویم ۳ هزار کوچه خاکی در بم و بروات وجود دارد باید این را هم بگوئیم که ما تقریباً هیچ کوچه سالمی در

## اخبار داخلی

## اخبار داخلی

## اخبار داخلی

هیچ کس به سبب آکا به قدرت نباید تعهدات خود به مردم را نقض کند. رئیس قوه قضائیه همچنین در دیدار با نخبگان و نمایندگان قشر ای استان خراسان شمالی، با بیان این که امروز در نظام مقدس جمهوری اسلامی خواست مردم اجرای قانون و عدالت است، افزود: همه دستگاه‌ها و مدیران در حوزه کاری شان، مکلف به گسترش عدل هستند.

وی نزدیک‌ترین ترسین راه به اجرای عدالت را اجرای قانون دانست و با بیان این که هیچ کس نباید به خود اجازه دهد پایش را از قانون فراتر بگذارد، تأکید کرد : ورود به نظام اداری، ارائه نقش مردم و نخبگان در کاهش این آسیب ها، به مقوله استفاده از ظرفیت‌های فضای مجازی در کشور اشاره کرد و گفت: فضای مجازی مورد استفاده همگان است و در زمره آن دسته از دست ساخته‌های بشری است که به سرعت گسترش یافته و لایه‌های مختلف زندگی اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است. رئیس قوه قضائیه در همین زمینه هشدار داد که اگر فضای مجازی مدیریت نشود و جلوی آسیب‌های آن پیش نرود، این فضا به جای تسهیل امور و ارتباطات مردم به بستری برای افراد زریی و مفاسد تبدیل خواهد شد.

رئیس با بیان این که نباید اجازه داد فضای مجازی به فضای فساد، هدایت و جبه جایی و توزیع مواد مخدر تبدیل شود، ادامه داد: نباید فضایی مجازی به بستری برای جولان افراطی تبدیل شود: اما باید توجه به اقتصاد کشور و اخلاقی اجتماعی و حریم خصوصی مردم ضربه وارد کنند چراکه امکان دادن به افراد مورد اعتماد کمالی مدبر حوزه‌های علمیه الهی تسنن خراسان شمالی ما با بیان این که قوه قضائیه مسئولیت برقراری عدالت در جامعه، حل و فصل دعاوی، احیای حقوق عامه، گسترش آزادی‌های مشروع، نظارت بر اجرای قوانین و تعقیب مجرمان را بر عهده دارد، ادامه داد: علمای اهل سنت خراسان شمالی در جهت اجرای منویات رهبر معظم انقلاب و در راستای ترویج دین بین مردم، تسهیل صلح و سازش، آوج همکاری‌ها با دادگستری کل استان خراسان شمالی را دارند.

وی افزود: برای جلوگیری از مکررات و پیشگیری از وقوع جرم در استان خراسان شمالی، میثاق ناشی بین علمای اهل سنت و دادگستری کل این استان منعقد شده و تاکنون جلسات متعددی برای اجرای این میثاق نامه برگزار شده است.

**رئیس ی پی مردم دل رانندگان وانت نشست**

رئیس دستگاه قضا در مسیر حرکت به سمت محل سخنرانی، نظارت بر اجرای قوانین و درخواست رانندگان وانت این شهر مسیر خود را تغییر داد و با حضور در جمع آن‌ها پای دره نشان نشست.

وی پس از نشستن این سخنان از استاندار خراسان شمالی مشکل این رانندگان را گرفت ر کند و استاندار مد وعده داد ظرف سه روز مشکل پارکینگ و برخی مشکلات دیگر این صنف حل و فصل شود. بازدید از پیش اعلام نشده از شورای حل اختلاف بخجورداز دیگر برنامه های سفر رئیس بود.

### شهادت فرمانده گروهان مرزی «کُرنَد»

گران– خبرنگار اطلاعات: فرمانده گروهان مرزی کُرنَد «کُرنَد» درگیری با اراذل و اواش به شهادت رسید و ۲ سرباز نیز مجروح شدند.

سرگرمی‌الله خطری از مرزبانان عبور هنگ مرزی ترک استان گلستان پنجشنبه شب در درگیری با اراذل و اواش در روستای «کُرنَد» بر اثر ضربات چاقو به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

۲ سرباز هنگ مرزی ترک گنبد کالوس که هنگام حمله مأموریت در روستای کُرنَد این شهرستان هدف حمله قرار گرفته و مجروح شده بودند، با بهبود وضعیت عمومی از بیمارستان مرخص شدند. بر اساس گزارش افراد مطلع در مرزبانان: این ۲ سرباز وظیفه ساعت ۲۱:۴۰ دقیقه پنجشنبه شب به همراه فرمانده خود به مأموریت در روستای کُرنَدگنبدکالوس اعزام شدند که در درگیری با تعدادی از اراذل و اواش مسلح هدف سراح سرد قرار گرفتند.

در این درگیری ۴ مهاجم که طبق اطلاعات پلیس مرزبانان در لیست اراذل و اواشان قرار دارند و برخی از آنها به دلیل سابقه شرارت تحت تعقیب بودند، با استفاده از اشیای دودزا و سلاح سرد قصد فرار داشتند که با مرزبانان درگیر شدند.

در این درگیری سرگردینی فرمانده گروهان مرزی کُرنَد به سبب اصابت چاقو به قلب و جراحات شدید در دم جان داد و ۲ سرباز وظیفه به ناهای (الف ع – ر) از ناحیه کُف راست و (ر – ک) از ناحیه کُف چپ مجروح شدند.

۳ تن از اراذل و اواشان که ضارب اصلی هم در میان آنهاست؛ دستگیر شدند و تلاش برای دستگیری نفر چهارم که از صحنه متواری شده است، ادامه دارد.

**پسته شدن محور شاهرود به گران**

در پی بارش شدید برف و کاهش دید به مسیر کوهستانی توسکستان ، راه آزادراه – شاهرود – با شش سده شد. به گفته فرمانده انتظامی شاهرود، تردد در جاده شاهرود به آزادشاه از محور خوش ییلاق قشود با پستن زنجیر چرخ امکان دارد و از عبور خودروهادرودن زنجیر جلوگیری می شود.

**پسته شدن راه ارتباطی ۱۲۰روستای کورنگ**

بارش برف راه ارتباطی ۱۲۰روستای کورنگ در مسعود کرد به اقدامات راهبرداران برای پاکسازی این محورها شده اند.

حجم برف سبب شد تا راه ارتباطی ۱۵روستای دهستان موگویی، ۱۲روستای بخش بارش و سه روستا در بخش دواب صمصامی مسعود شود.

**بارش برف و کولاک ۱۰۸ روستای قزوین را بست**

دمای هوای سطح استان قزوین هم به منفی یک درجه رسید.

جواد حطایی مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان قزوین گفت: بارش برف و کولاک شدید در این استان ۱۰۸ روستایی را در این استان مسدود کرد.

**نخستین برف زمستانی در استان اصفهان**

نخستین برف زمستانی، شهرستانهای اردبیل اردبیل استان اصفهان را سپید پوش کرد. قدرت الله علی سنگریان کارکنانش اداره کل هواشناسی استان گفت: در شهرستانهای فردوسنهر ۲۲، سمیر ۱۲، خوانسار ۴، چادگان کو داران سه سانتیمتر برف بارید.

همچنین بارش برف در کولاک شدید ۱۳اروستا در استان زنجان را مسبلود کرد که با تلاش راهداران ۱۴روستا پاکسازی شد و تردد در آنها جریان دارد اما ۱۳اروستای ناشی از برف و کولاک در استان زنجان همچنان مسدود است.

سیرسرت جمعیت هلال احمر استان زنجان گفت: تمام بارش برف در جادههای کوهستانی استان تردد در این مناطق فقط با زنجیر چرخ امکان پذیر است. طبق اعلام هواشناسی ارتفاع برف در برخی مناطق به حدود نیم متر رسیده است .

**پسته شدن راه ۱۳ روستای زنجان**

همچنین بارش برف در کولاک شدید ۱۳اروستا در استان زنجان را مسبلود کرد که با تلاش راهداران ۱۴روستا پاکسازی شد و تردد در آنها جریان دارد اما ۱۳اروستای ناشی از برف و کولاک در استان زنجان همچنان مسدود است.

سیرسرت جمعیت هلال احمر استان زنجان گفت: تمام بارش برف در جادههای کوهستانی استان تردد در این مناطق فقط با زنجیر چرخ امکان پذیر است. طبق اعلام هواشناسی ارتفاع برف در برخی مناطق به حدود نیم متر رسیده است .

**پسته شدن راه ۱۳ روستای زنجان**

همچنین بارش برف در کولاک شدید ۱۳اروستا در استان زنجان را مسبلود کرد که با تلاش راهداران ۱۴روستا پاکسازی شد و تردد در آنها جریان دارد اما ۱۳اروستای ناشی از برف و کولاک در استان زنجان همچنان مسدود است.

**پسته شدن راه ۱۳ روستای زنجان**

**پسته شدن راه ۱۳ روستای زنجان**

<div><div><span></span></div><div><div>خط ارتباطی مردم با اطلاعات</div></div></div>
<div><b>تلفن ۰۲۱۲۲۲۲۶۰۹۰ (پاکد تهران ۰۲۱)</b></div>
<div><b>ایمیل خط ارتباطی<span> </span>: ertebat@etlaalat.com</b></div>
<div><b>چند نکته درخو توجع خوانندگان گرامی</b></div>
<div>توجه خوانندگان محترم در ارتباط با پایهای تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم: <div> <div><div>۱- موضوع پایهای مجامع خصوصی، حقوقی یا قضائیه باشد.</div></div> <div><div>۲- پایها مختصر و دقیق باشد و از تکرار آن خودداری شود.</div></div> <div><div>۳- خوانندگان محترم شهرستانی در پایهایشان، نام شهرستانی مربوطه را بیان کنند .</div></div> <div><div>۴- چاپ پایها براساس نوبت است.</div></div> </div></div>
<div>با تشکر- سرویس ارتباطات مردمی</div>

**ضرورت اعمال دقیق تر محدودیت‌ها در وسایل حمل و نقل عمومی**
حذف مراسم عروسی و عزاداری و عدم برگزاری جشن‌های عتاداری و دورهمی‌ها به دلیل شیوع بیماری کرونا حدود یکسال است که باعث شده است تا بسیاری از مراسم و آیین‌های زیبای کشورمان به فراموشی سپرده شود که بهتر است مسئولان ستاد مقابله با کرونا و دولت به جای تشویق دوری‌گزینی‌های مردم از یکدیگر، بر اعمال محدودیت‌های دقیق‌تر کرونایی در بازار و وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو و اتوبوس برنامه‌ریزی کنند. تا زمانی که ازدحام جمعیت در خطوط بی آر تی و واگن‌های مترو وجود داشته باشد و بازارها شلوغ و کسبه همچنان مشغول داند و ستد به روال عادی باشند تا مدت‌های مدید با ویروس کووید ۱۹ مواجه خواهیم بود.

**شهروندی از تهران**

**افزایش نرخ ارز دولتی به گرانی‌ها دامن می‌زند**
در شرایطی که افزایش تورم و گرانی‌ها به اصلاح کمر افشار کبودآمد جامعه را تشکسته است و بیکاری و کساد بازار به‌دلیل شیوع کرونا اقتصاد کشور را بیمار کرده است.اعلام افزایش نرخ ارز دولتی از سوی بانک مرکزی نشان از افزایش دوباره قیمت کالاهای اساسی وابسته به ارز و تورم در کشور را دارد، ایکاش مسئولان با نظر گرفتن عواقب تصمیم‌هایشان بیشتر به فکر رفاه و آسایش مردم باشند.

**جراحی – خواننده روزنامه اطلاعات**

**محدودیت بر پای‌های همایش‌های دولتی تداوم یابد**
قبل از شیوع بیماری کرونا همه‌ای‌ها شوق هنرینهای گرانی برای برگزاری سبینهار و همایش‌ها در اکثر ارگان‌های دولتی بر هنرینهای مزاد در نیاز دولت تحمیل می‌شد که به دلیل عدم شفاف‌سازی این هنرین‌ها بخشی از بیت‌المال بر هدر می‌رفت. با توجه به این که شیوع کرونا باعث برگزاری آخرین این برنامه‌ها و نشست‌ها شده و هنرین‌ها بعداً را بسیار کاهش داده است، پیشنهاد می‌شود که محدودیت‌های دوران شیوع کرونا تداوم یابد تا در هدر رفت سرمایه‌های ملی و سودجویی برخی از برگزارکنندگان این همایش‌ها در مراکز دولتی کاسته شود.

**کارمند وزارت نیرو**

**ضرر وزیان سهام‌های پرسود توجیه‌پذیر نیست**
از سهامداران شرکت های خورسوراد در بازار بورس هستم که با کاهش شاخص ارزش این سهام بسیار متضرر شده‌ام. با توجه به این که همچنان قیمت انواع خودرو و قطعات و لوازم آن گران است، هر روز هم افزایش قیمت دارند. ضرر و زیان سهام‌های من در سود است. توجیه‌پذیر نیست. از خبرنگاران بخش اقتصادی روزنامه اطلاعات انتظار می‌رود که در زمینه نحوه محاسبات و عملکرد بازار بورس و دلایل کاهش و یا افزایش ارزش سهام، اطلاعات جامعی را در اختیار سهامداران جزء قرار دهند.

**سهامدار جزء بورس**

**بناهای تاریخی را در ضمیمه‌های روزنامه معرفی کنید**
علیرغم درخواست‌های برخی از خوانندگان روزنامه اطلاعات مبنی بر عدم چاپ عکس‌های بزرگ در صفحه اول ضمیمه‌های اطلاعات، این رویه همچنان ادامه دارد و در شرایط کمبود کاغذ و مشکلات اقتصادی، یک صفحه ضمیمه‌های روزنامه بدون استفاده می‌ماند و در برخی موارد با عکس و طرح‌های بی‌کیفیت و اینترنتی چاپ می‌شود. معرفی بناهای تاریخی، اماکن دیدنی و یا چاپ داستان‌های تاریخی و جذاب در ضمیمه‌های روزنامه پیشنهاد می‌شود.

**خواننده روزنامه اطلاعات – اصفهان**

**چرا ما محتاج مردم ارزان‌نمی‌شویم؟**
اخبار مبارزه قوه قضائیه با مفسدان اقتصادی، متحرکن کالاها و ترخیص سریع کالاها می‌بوده در گمرک کشور، بسیار سمرتخسش و امیدوارکننده برای بازگشت ارزش به بازار کالا و خدمات است، اما متأسفانه علیرغم تلاش‌ها و پیگیری‌های عدالت‌محور مسئولان محترم قوه‌قضائیه‌آثاری از ارانی مایحتاج مردم و افزایش عرضه کالاهای ضروری در بازار را چشم نمی‌نورد، چرا نظارت دقیقی از سوی اتاق بازرگانی و اتحادیه‌های اصناف بر بازار اعمال نمی‌شود تا همچنان شاهد جولان مافیای گرانی‌ها و تورم باشیم؟

**تلفن به خط ارتباطی**

**مشکل رفت و آمد مسافران ایستگاه شهید حقانی مترو را حل کنند**
چند سالی است که به دلیل عدم فعالیت و به‌به‌ربرداری از پروژه عظیم مستحتمی در اطراف ایستگاه مترو شهیدحقانی، مسیر پیاده‌رو برای ورود و خروج به مترو مختل شده و این مشکل در روزهای بارانی در مسیر مسقف، بیشتر می‌شود، تا آنجا که مسافران مجبور به عبور از میان چاله‌های آب هستند و برای رفع مشکلات رفت‌وآمد اقلامی صورت نگرفته است، به شهرداری منطقه۳، شرکت مترو و پیمانکار پروژه‌های ساختمانی اطراف ای پی‌نهاد می‌شود با مشارکت یکدیگر امکان رفت و آمد بی‌دردسر مسافران را فراهم آورند!

**مسافز مترو**

**مگر خاک کفوز هم حکم طلا پیدا کرده است؟**
چند سال پیش هنگام فود پرم هزینه قبر طبقه‌ای در بهشت‌زهر(اس) راه به صورت یکجا پرداخت کردیم، اما برای استفاده از قبر‌های خالی آن مجبور به پرداخت متفاوت قیمت قبور قدیمی با جدید هستیم، در این هزینه‌های قابل توجهی که برای قبور بهشت زهر-۱ می‌پردازیم، چرا باید افزایش قیمت قبور جدید بر قیمت قبور قدیمی هم تأثیر داشته باشد؟ از قدیم بشه‌ندیم که خاک طلاست، اما خاک قبرستان طلال می‌شود یا نشنیده بودیم!

**از صاحبان قبور قدیمی بهشت‌زهر(اس)**

**مشتربین علی‌رغم کاهش مصرف هم باید بهر بالای‌های پیر زندا**
در حالی که وزارت نیرو و شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور رایگان شدن برق مصرفی مشترکان کم‌صرف و متناسب با الگوی آن را اعلام می‌دارند، اما کاش گذشته تاکنون هزینه‌های آب و برق مشترکان بر آن گرانتر شده است، بنابراین این امر نچ‌های جدید حامل‌های انرژی هر قدر هم که مشترکان مصارف خانگی خود را کاهش دهند، همچنان باید هزینه‌های گرانی ببردارند، و از اینرو به رایگان شدن واقعی آب و برق در کشوری که سرشار از ثروت‌های طبیعی است، نباید امید چندانی داشته باشیم!

**هموطن**

**نمایندگان اجازه ندهند اقتصاد کشور بیش از این آسیب ببیند**
به گفته رئیس کل بانک مرکزی به دلیل تحریرهای ناجوانرانه آمریکا در اقتصاد جهانی، به‌ویژه در بخش انرژی، کشور با مشکلات متعددی مواجه شده است. با توجه به فصل سرما و شیوع کرونا از مسئولان محترم انرژی‌دزگاه واحد ۵ مجمع داندگاه تهران بزرگ تقاضا می‌شود در مورد تأمین گرمای مناسب و لوازم بهداشتی مورد نیاز پیشگیری از کرونا اقدام کنند.

**مددجوی مجمع داندگاه تهران بزرگ**

**بهترین رئیس جمهوری که در کشور دیدهام!**

به عنوان شهرد ۸۰ ساله کمر رئیس جمهوری را در کشورمان دیدهام که مثل دکتر روحانی مشکلات متعدد و بی‌سابقه توانسته باشد هم اقتصاد کشورمان را علیرغم برخی انتقادهای سر پا نگه دارد و هم با همه‌گیری کرونا و تعطیلی کسب و کارهای مردم مقابله کند، هم تاب تحمل انتقادهای تند و اغلب خالی از عدل و انصاف را داشته باشد!

**از ارادتمندان رئیس جمهوری**

**به علایق بینندگان برنامه‌های پُر طرفدار سیمایشت توجه کنند**
به‌عنوان یک ابدی عاشق فوتبال با این که جزو طرفداران تیم پرسپولیس نیستم، اما از شکست این تیم در فینال لیگ قهرمانان آسیا و از دست‌دادن تیم قهرمانی این دوره از مسابقات بسیار متأثر شدم و در عین حال از شبنبد گزارش این بازی توسط عادل فردوسی‌پور به صورت تلادو افزایش فالورهای ایرانی سانیی که بر برنامه را اجرا می‌کرد، هم خوشحال شدم و به ناراحت از این که چرا پردر در نظر گرفتن مثال تیمی که در حال دیدل قدیمی و جنگالی ۹۰۱۱ از ششکه ۳ سیما دیگر پیش نمی‌نمود؟ ایکاش تقاضاهای میلیونی بینندگان برنامه‌های ورزشی بیشتر مورد توجه مدیران صداوسیما قرار گیرد.

**از علاقمندان فوتبال**

**برای کاهش قیمت مسکن مصالح ساختمانی باید ارزان شود**
افزایش بی‌رویه قیمت مصالح ساختمانی در کشور موجب افزایش قیمت مسکن شده است و به نفع مردم نیست. به‌ویژه در صورت تلادو افزایش فالورهای ایرانی سانیی که بر برنامه را اجرا می‌کرد، هم خوشحال شدم و به ناراحت از این که چرا پردر در نظر گرفتن مثال تیمی که در حال دیدل قدیمی و جنگالی ۹۰۱۱ از ششکه ۳ سیما دیگر پیش نمی‌نمود؟ ایکاش تقاضاهای میلیونی بینندگان برنامه‌های ورزشی بیشتر مورد توجه مدیران صداوسیما قرار گیرد.

**از علاقمندان فوتبال**

**برای کاهش قیمت مسکن مصالح ساختمانی باید ارزان شود**
افزایش بی‌رویه قیمت مصالح ساختمانی در کشور موجب افزایش قیمت مسکن شده است و به نفع مردم نیست. به‌ویژه در صورت تلادو افزایش فالورهای ایرانی سانیی که بر برنامه را اجرا می‌کرد، هم خوشحال شدم و به ناراحت از این که چرا پردر در نظر گرفتن مثال تیمی که در حال دیدل قدیمی و جنگالی ۹۰۱۱ از ششکه ۳ سیما دیگر پیش نمی‌نمود؟ ایکاش تقاضاهای میلیونی بینندگان برنامه‌های ورزشی بیشتر مورد توجه مدیران صداوسیما قرار گیرد.

**از علاقمندان فوتبال**

**برای کاهش قیمت مسکن مصالح ساختمانی باید ارزان شود**
افزایش بی‌رویه قیمت مصالح ساختمانی در کشور موجب افزایش قیمت مسکن شده است و به نفع مردم نیست. به‌ویژه در صورت تلادو افزایش فالورهای ایرانی سانیی که بر برنامه را اجرا می‌کرد، هم خوشحال شدم و به ناراحت از این که چرا پردر در نظر گرفتن مثال تیمی که در حال دیدل قدیمی و جنگالی ۹۰۱۱ از ششکه ۳ سیما دیگر پیش نمی‌نمود؟ ایکاش تقاضاهای میلیونی بینندگان برنامه‌های ورزشی بیشتر مورد توجه مدیران صداوسیما قرار گیرد.

**از علاقمندان فوتبال**

**برای کاهش قیمت مسکن مصالح ساختمانی باید ارزان شود**
افزایش بی‌رویه قیمت مصالح ساختمانی در کشور موجب افزایش قیمت مسکن شده است و به نفع مردم نیست. به‌ویژه در صورت تلادو افزایش فالورهای ایرانی سانیی که بر برنامه را اجرا می‌کرد، هم خوشحال شدم و به ناراحت از این که چرا پردر در نظر گرفتن مثال تیمی که در حال دیدل قدیمی و جنگالی ۹۰۱۱ از ششکه ۳ سیما دیگر پیش نمی‌نمود؟ ایکاش تقاضاهای میلیونی بینندگان برنامه‌های ورزشی بیشتر مورد توجه مدیران صداوسیما قرار گیرد.

**از علاقمندان فوتبال**

**برای کاهش قیمت مسکن مصالح ساختمانی باید ارزان شود**
افزایش بی‌رویه قیمت مصالح ساختمانی در کشور موجب افزایش قیمت مسکن شده است و به نفع مردم نیست. به‌ویژه در صورت تلادو افزایش فالورهای ایرانی سانیی که بر برنامه را اجرا می‌کرد، هم خوشحال شدم و به ناراحت از این که چرا پردر در نظر گرفتن مثال تیمی که در حال دیدل قدیمی و جنگالی ۹۰۱۱ از ششکه ۳ سیما دیگر پیش نمی‌نمود؟ ایکاش تقاضاهای میلیونی بینندگان برنامه‌های ورزشی بیشتر مورد توجه مدیران صداوسیما قرار گیرد.











## روایت‌های تاریخی و ادبی





۴

پیشنهاد سر آشپز:

مرغ با سس بالزامیک



۲

باید و نبایدهای تغذیه

در روزهای امتحان



شنبه ۶ دی ۱۳۹۹

سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۳۷

۴۷۶

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# آنچه باید در مورد اختلال دوقطبی بدانید







## باید و نبایدهای تغذیه در روزهای امتحان

### • یگانه خدای

دی ماه امتحانات است. درست است که امسال امتحانات هم با سال‌های دیگر متفاوت است اما استرس، فشار درس و حجم بالای کاری که دانش‌آموزان و دانشجویان باید در روزهای امتحان انجام دهد سر جایش است و شاید به دلیل دوری آنها از محیط‌های آموزشی امسال استرس‌ها بیشتر هم باشد. خوب گذراندن این روزها علاوه بر درست درس خواندن نیاز به سبک زندگی مناسب و به خصوص تغذیه مناسب دارد که می‌تواند بخشی از راه موفقیت در امتحانات را هموار کند.

### شرط لازم برای امتحانات خوب

یکی از مهمترین مسائلی که در ایام امتحانات پزشکان و متخصصان درباره آن صحبت می‌کنند تغذیه مناسب این روزهاست تا دانشجویان و دانش‌آموزان بتوانند بهتر امتحانات را پشت سر بگذارند. البته علاوه بر تغذیه خواب مناسب و فعالیت ورزشی خوب هم می‌تواند به بهبود عملکرد فرد در زمان امتحانات کمک کند.

احمد رضا درستی متخصص تغذیه درباره اصول کلی تغذیه در این روزها می‌گوید: «به رغم باور غلط افراد مبنی بر مصرف غذاهای سنگین و بهبود عملکرد مغز باید گفت تغذیه دانش‌آموزان و دانشجویان باید متعادل باشد برای مثال فرد فقط با خوردن ماهی یا مغزدهانه نمی‌تواند پاسخگوی فعالیت مناسب خود باشد چرا که مصرف تمام مواد غذایی مغذی در کنار یکدیگر می‌تواند به بهبود کارایی مغز کمک کنند. تغذیه مناسب یعنی بهره‌مندی از سه وعده اصلی غذایی به همراه میان وعده پیش از ظهر و قبل از خواب توجه به این نکته حائز اهمیت است که وعده صبحانه به هیچ عنوان در زمان امتحانات نباید حذف شود.»

به گفته او مصرف ماهی، مغزدهانه یا مکمل‌هایی مثل امگا ۳، بادام زمینی، گردو به خصوص در وعده صبحانه، نان سبوس دار، عسل، خرما، تخم مرغ و مصرف دو تا سه لیوان شیر و لبنیات به اینکه دانش‌آموزان و دانشجویان امتحانات را بهتر پشت سر بگذارند کمک می‌کند. در مقابل رژیم غذایی نامناسب می‌تواند شما را کسل و عصبی کرده و در نهایت تحمل‌تان را کاهش دهد. رژیم غذایی زیر به شما کمک می‌کند حداکثر بازده را در زمان امتحان داشته باشید چون مغز شما برای اینکه خوب کار کند نیاز به انرژی‌ای دارد که از مواد غذایی تأمین می‌شود. در طول امتحان باید روی سوالات تمرکز کنید نه روی گرسنگی‌تان. بسیار ناراحت کننده است که قبل از امتحان به سختی مطالعه کنید اما در حین امتحان خستگی و گرسنگی مانع از آن شود که بهترین نتیجه را کسب کنید.

البته اگر مواد غذایی مناسب و مغذی از ویتامین‌ها بخورید و استراحت درست نداشته باشید مغز نمی‌تواند به خوبی فعالیت داشته باشد چون اگر خواب فرد مناسب نباشد یادگیری مغز کاهش پیدا می‌کند و علی‌رغم مصرف مواد غذایی مناسب و مغذی از ویتامین‌ها باز هم نمی‌تواند به خوبی فعالیت داشته باشد. با انجام این کار فرد به شکل ناخواسته تمام خون را به دستگاه گوارش فرستاده و به این ترتیب مغز کارایی خود را از دست می‌دهد.

### خوراکی‌هایی که نباید فراموش کنیم

اینها اصول کلی تغذیه در شب و روزهای امتحان بود و لازم است جزیی‌تر و بیشتر درباره آنها بدانیم. یکی از مهمترین نکاتی که این روزها باید به یاد داشته باشید خوردن صبحانه است. دانش‌آموزان و دانشجویان این روزها خانه هستند و ممکن است صبح بدون خوردن صبحانه سر جلسه امتحان حاضر شوند چون لازم نیست زمانی را صرف رسیدن به جلسه امتحان کنند. حتی اگر عادت به خوردن صبحانه ندارید در ایام امتحانات این وعده را حذف نکنید و اگر نمی‌توانید صبحانه کامل بخورید و واقعا اشتها

ندارید یک اسموتی یا یک نوشیدنی مغذی را امتحان کنید. پیش از امتحان، خوردن غذاهای سرشار از پروتئین توصیه می‌شود چون هضم‌پذیری شما را افزایش می‌دهند. تخم‌مرغ، آجیل، ماست و پنیر از غذاهای سالمی هستند که پیش از امتحان می‌توانید بخورید و غلات سبوس‌دار با شیر کم‌چرب، تخم‌مرغ با نان و مربا، حلیم، فرنی یا بلغور جو نیز ترکیبات خوبی برای صبحانه هستند.

ایسن را هم بدانید که ماهی، گردو، بلوبری، تخمه آفتاب‌گردان، تخم کتان، میوه‌های خشک شده، انجیر و آلو هم برای مغز و بهبود عملکرد آن مفیدند. از میان سبزیجات هم هویج خام، فلفل دلمه‌ای، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی، اسفناج و مارچوبه توصیه می‌شوند.

خوردن آب را فراموش نکنید و حتماً پیش از امتحان و در طول امتحان آب کافی بنوشید. چای بدون شکر هم خوب است. کمبود آب باعث کاهش تمرکز، ضعف و تحلیل انرژی‌تان می‌شود. منتظر نمانید که تشنه شوید بعد آب بنوشید؛ تشنگی، خود از نشانه‌های کمبود آب است.

وعده ناهار بهتر است سبک باشد و گزینه‌هایی مانند مرغ و سالاد یا خوراک ماهی مناسبند. بیشتر دانشجویان و دانش‌آموزان رژیم غذایی سالم و متعادلی ندارند و به دلیل مدام خوردن پیتزا، هله هوله، نوشابه و قهوه معمولاً بدن‌شان با کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مواجه است. در چنین شرایطی مصرف مولتی‌ویتامین می‌تواند کمک‌تان کند. مثلاً ویتامین‌های گروه B در بهبود عملکرد مغزتان نقش مهمی دارند و آهن، کلسیم و روی قدرت جسمی‌تان را برای مقابله با استرس افزایش می‌دهند.

### خوردنی‌های خوشمزه اما ممنوع

یادتان باشد که به بهانه داشتن امتحان و اینکه باید انرژی‌تان را تأمین کنید نمی‌توانید و نباید هر غذا و خوراکی را بخورید چون بعضی از خوراکی‌ها در روزهای امتحان می‌توانند عملکرد مغز را ضعیف کنند. مثلاً پیش از امتحان غذاهایی که از آرد سفید درست شده‌اند مانند بیسکویت، کیک و کلوچه مصرف نکنید، زیرا به زمان و انرژی زیادی برای هضم شدن نیاز دارند. خوراکی‌هایی که قند فراوان دارند مانند شکلات، شیرینی و دسر را هم نخورید زیرا با کاهش و افزایش قندخون تعادل شما را در طول امتحان مختل می‌کنند.

خیلی‌ها فکر می‌کنند گوشت بسیاری مقوی است اما شب امتحان بهتر است گوشت مصرف نکنید. گوشت حاوی نوعی آمینواسید ضروری به نام آل‌تریپتوفان است که شما را خواب‌آلود می‌کند. مصرف برخی ترکیبات غذایی مانند پروتئین و نشاسته در کنار هم به زمان بیشتری برای هضم شدن نیاز دارند.

کربوهیدرات‌ها زمانی که به تنهایی صرف شوند بیشتر خاصیت آرامبخش دارند تا هشدارکننده. بنابراین برای شب امتحان انتخاب خوبی هستند اما برای روز امتحان مناسب نیستند. به علاوه مصرف میزان زیادی از کربوهیدرات‌هایی مانند برنج و سیب‌زمینی شما را سنگین و خواب‌آلود می‌کند.

خیلی‌ها در این شب‌ها برای بیدار ماندن و داشتن انرژی برای درس خواندن نوشابه‌های انرژی‌زا را مصرف می‌کنند اما باید بدانید که نوشابه‌های پر قند و کافئین اضطراب شما را افزایش می‌دهد. البته اگر به مصرف منظم قهوه عادت دارید، نوشیدن یک یا دو فنجان کوچک قهوه اشکالی ندارد. بهتر است در کنار قهوه‌تان خوراکی سالمی هم بکنجانید. اگر مصرف قهوه را ناگهانی قطع کنید ممکن است با سردرد ناشی از کمبود کافئین مواجه شوید. یکی از نکات مهم در ایام امتحانات این است که خوراکی‌ها و داروهای جدید را امتحان نکنید. حتی ویتامین‌هایی که گفته می‌شود برای تقویت جسم و تمرکز مناسبند. اگر به این داروها و خوراکی‌ها عادت نداشته باشید ممکن است هنگام امتحان یا پیش از آن دچار مشکل شوید.

### ... کتاب کودک

### من که گم نمی‌شوم!



گم شدن یکی از ترسناک‌ترین موقعیت‌ها برای کودکان است و اغلب آنها نمی‌دانند وقتی گم شدند چه کاری باید انجام دهند. کتاب «من که گم نمی‌شوم» با همین انگیزه برای آموزش مهارت‌های خودمراقبتی به بچه‌ها و ارائه راهکارهای لازم هنگام گم شدن نوشته شده است.

این کتاب ماجرای «لو» و مادرش را روایت می‌کند که به شهر می‌روند. مامان می‌خواهد نان بخرد. لو هم می‌خواهد موز و جوارب راه‌رام قرمز و سفید بخرد. او جوارب را همین امروز لازم دارد اما بازار خیلی شلوغ است و مامان می‌گوید: امیدوارم در این شلوغی مرا گم نکنی. لو که فکر می‌کند هیچ وقت گم نمی‌شود، در بازار فقط پاهای آدم‌ها را می‌بیند و... کتاب «من که گم نمی‌شوم» نوشته داگمار گایسلر است و منیژه نصیری آن را ترجمه کرده است. این کتاب توسط انتشارات پیک ادبیات به قیمت ۲۳ هزار تومان منتشر شده است.

### پیشنهاد هفته

این هفته هم با سه پیشنهاد خواندنی برای پر و پیمان کردن اوقات فراغت شما آمده ایم. سه پیشنهاد جذاب کتابخوانی که در این روزهای خانه نشینی اجباری می‌توانند شما و فرزندانتان را سرگرم کنند و به اطلاعاتتان بیفزایند.

### یک تکه آسمان

ای خداوندی که رحمت می‌آوری بر آن کس که بندگان تو بر او رحمت نمی‌آورند. ای خداوندی که می‌پذیری آن را که رانده هر شهر و دیار است. ای خداوندی که تحقیر نمی‌کنی آنان را که دست نیاز به سوی تو دراز کنند... ای خداوندی که نزدیک می‌شوی به هر کس که به تو نزدیک گردد. و ای خداوندی که به نزد خود فرا می‌خوانی آن کس را که از تو روی گردانیده است. این منم که آهنگ درگاه تو کرده‌ام و خواهم که احسان و فضل نیکی‌های خویشتن از من دریغ نداری. پس زمزمه مناجات مرا بشنو و دعای مرا اجابت کن و امروز مرا با نومی‌دی من به پایان مرسا و در برابر خواسته‌هایم دست رد به سینه من مزن.

دعای چهل و ششم صحیفه سجادیه





## «پاکو ابراهیمی»

● نویسنده: دیبا حسین پور

قسمت دوم و پایانی

خانم ابراهیمی فکر کرد که کاش با او و یا پنج پرستار دیگری که در طی دو ماه عوض شدند، کمی ملایم‌تر رفتار می‌کرد. برای خانم ابراهیمی، هیچ چیزی بدتر از آن نبود که بداند باری اضافی در کوله پشتی مسئولیت یعقوب و یاسمن است. اصلاً به خاطر همین بود که در درجه اول داشتن پرستار را پذیرفت؛ اما نتوانست، به جای آن که خانم ابراهیمی از دست آنها عاصی شود، پرستارها منتظر نمی‌ماند و یکی بعد از دیگری، هر گاه کفری می‌شدند، به یاسمن تلفن می‌کردند و یاسمن به خانه می‌آمد و از آن نگاه‌هایی که مادرش آن روز به یعقوب کرد، به مادر می‌کرد؛ آن هم در حالی که خانم ابراهیمی بعد از داد و فریادهای همیشگی‌اش، تاکید می‌کرد که قصد و غرضی نداشته و پرستارها باید به اینجور تندی‌های بی‌منظور او عادت کنند.

سر آخر خانم ابراهیمی دوباره به بحران احساس گناه و اضافه بودن دچار شد و جمعه دو هفته قبل همه خانواده را به خانه دعوت کرد. از بیرون قرمه سبزی سفارش دادند و همگی سر یک سفره نشستند. نوه‌ها از خاطرات بامزه مدرسه آنلاین گفتند و بیشتر از همه مادر بزرگ خندید تا پدر و مادرها.

خانم ابراهیمی دو دل بود که تصمیمش را بگوید یا نه. این برایش تصمیم سختی بود. با این حال فرزندان را خیلی دوست داشت و می‌دانست اگر آنها خوشحال باشند خودش هم خوشحال می‌شود. و مهم‌تر از همه، می‌دانست هر چه شود و هر چقدر هم آنجا بماند، تک و تنها نخواهد مرد. می‌دانست هم یعقوب و هم یاسمن به دیدنش می‌آیند و نوه‌ها را می‌آورند. با این حال، وقتی یاسمن چایی‌ها را آورد و خانم ابراهیمی بالاخره حرف دلش را گفت، حس کرد که زندگی‌اش به دو بخش تقسیم شد؛ زندگی خوبش تا این جمعه، زندگی غم انگیز و تنهاییش از روزی که قرار بود به خانه سالمندان برود.

\*\*\*

یعقوب فریاد زد: مادررر!

خانم ابراهیمی هم فریاد کشید: عه چرا عینوه هیولا دیده‌ها جیغ می‌کشی! به خدا گوش‌های من همیشه می‌شنون یعقوب!

والا من که پنج دقیقه‌ست دارم صدات می‌کنم نمی‌شنوی!  
قیافه یعقوب خیلی خنده‌دار شده بود. به خاطر همان، مادر قهقهه خندید. از خنده مادر، یعقوب هم خنده‌اش گرفت. همین طوری بلند بلند خندیدند. آبدارچی خانه سالمندان که داشت چایی خانم ابراهیمی را به سالن می‌برد از دیدن این منظره، لبخندی بر روی لبانش نشست. کمی منتظر ماند و بعد به سالن رفت. یعقوب بعد از آن که بالاخره توانست خنده‌اش را کنترل کند، گفت: تو فکر چی بودی انقدر مادر؟

داشتم به هر چی که هر کی بیاد خونه سالمندان بهش فکر می‌کنه، فکر می‌کردم.

مثلاً؟

حالا ولش کن این حرفا رو، کم کم دیگه می‌خوای برو.

اگه بخوای باهات می‌مونم، امروز مرخصی تمام وقت گرفتم.

بالاخره که باید بری!

یعقوب آهی کشید. می‌دانست قرار است سخت باشد و عذاب وجدان داشت.

رسیدی خونه روی ماه ارشیا و آرتین رو حسابی بیوس. خواست باشه هرچی زنت هوس کرد براش بخیریا! خسیس بازی در نیاری!

چشم مادر.

حتماً هر وقت اومدی اونا رو هم با خودت میاری دیگه؟  
بله که میارم. اونا خودشون از صبح که بلند شدم سوال پیچم کردن که اینجا چه شکلیه و نمی‌دونم اتاقت تلفن داره و فلان بیسار...

بمیرم برای هر دو شون!  
یادت نره هر وقت کامل جابجا شدی به یاسمن زنگ بزنی، نگران نشه برات.

باشه دیگه برو.

مادر تو هم منتظری منو زودتر دک کنیا!

یعقوب نمی‌توانست مادرش را همانطور که در بچگی سفت بغل می‌کرد بغل کند؛ با خود فکر کرد که این ویروس زهرماری حتماً باید درست وقتی اتفاق می‌افتاد که از ته دل می‌خواست دوباره ده ساله باشد و از مدرسه دوان دوان بیاید و مادرش را بغل کند.

کاش می‌تونستم بغلت کنم مادر.

حالا مهم نیست. کرونا تموم شد، موقعی که اومدین منو ببینین، اول از همه تو رو بغل می‌کنم یعقوب کوچولو!

یعقوب عاشق طرز لفظ مادرش بود. لبخند زد: خداحافظ مادر. یادت نره به یاسمن زنگ بزنی!

خداحافظ.

یعقوب به سمت در حیاط حرکت کرد. خانم ابراهیمی به رفتن یعقوب خیره مانده بود تا آن که آبدارچی رو به خانم ابراهیمی کرد و گفت: بفرمایید بریم سالن.

### ... کتاب بزرگسال

#### دمی آرام گیر



کتاب «دمی آرام گیر و فرزانه شو» نوشته هیمن سونیم به‌تازگی با ترجمه نازنین فیروزی توسط نشر میلکان منتشر و راهی بازار نشر شده است. نسخه اصلی این کتاب سال ۲۰۱۲ در کره جنوبی منتشر شد و به‌مدت ۴۱ هفته در صدر عناوین پرفروش قرار داشت. این کتاب، تا به حال به زبان‌های مختلف

ترجمه و بیش از ۳ میلیون نسخه از آن به فروش رفته است. نویسنده این کتاب به عنوان یک استاد دانشگاه و مؤلف، تلاش داشته با ارائه راهکارهایی ساده اما کارآمد، به مخاطب پیام‌دزد چه‌طور می‌تواند اضطراب و تشویش‌های روزانه خود را کنترل کند. هیمن سونیم سعی کرده با این‌روش‌ها به مخاطبان‌اش یادآوری کند با استفاده از چه شگردهایی می‌توانند در دنیای ناآرام امروز، آرام بمانند. «دمی آرام گیر و فرزانه شو» ۸ فصل دارد که در آن‌ها درباره موضوعاتی چون عشق، دوست‌داشتن هم‌نوع، بخشش و... صحبت شده است. این کتاب در ۱۶۸ صفحه و با قیمت ۵۲ هزار تومان منتشر شده است.

### ... کتاب نوجوان

#### ۳۵ کیلو امیدواری



کتاب «۳۵ کیلو امیدواری» اولین رمان «آنا گاولدا» روزنامه‌نگار و نویسنده فرانسوی است و به سی زبان زنده دنیا ترجمه شده است. او که سال‌ها معلم بوده، درباره انگیزه نوشتن کتاب می‌گوید: «این داستان را برای قدرانی از دانش‌آموزانی نوشتیم که در مدرسه نمره‌های خوبی نمی‌گرفتند

اما استعدادهای شگفت‌انگیز داشتند». کتاب، داستان پسری ۱۳ ساله و ۳۵ کیلوگرمی به نام «گرگوری» را روایت می‌کند که دستان ماهری دارد اما از مدرسه متنفر است. هر لحظه‌ای که گرگوری در مدرسه می‌گذرد، برایش شکنجه‌ای واقعی است. تنها روزهای خوب زندگی‌اش هنگامی است که به کارگاه پدربزرگش می‌رود. او تمایل ندارد که دوباره به مدرسه برگردد، همین است که زندگی را به کام گرگوری تلخ می‌کند. کتاب «۳۵ کیلو امیدواری» را آتوسا صالحی ترجمه و نشر افق در ۸۴ صفحه منتشر کرده است. قیمت این کتاب ۱۷ هزار تومان است.



... پیشنهاد سرآشپز

## مرغ با سس بالزامیک

مرغ را به هزار و یک روش می‌توان مزه دار کرد و پخت، اما مرغ بالزامیکی شاید یکی از خوش طعم‌ترین مرغ‌هایی باشد که بتوانید در خانه تهیه کنید و از طعم متفاوت آن لذت ببرید. بهتر است این غذا را با برنج بخورید و با نان و دورچین سبزیجات سرو شود.

### مواد لازم:

۴ تکه	ران مرغ بدون پوست
یک سوم فنجان	سرکه بالزامیک
۳ قاشق	روغن زیتون
۱ قاشق	ریحان خرد شده
۱ قاشق	پیاز خرد شده
یک قاشق چای خوری	رنده پوست لیمو
یک حبه	سیر
به میزان لازم	نمک و فلفل

### طرز تهیه:

سرکه بالزامیک، روغن زیتون، رنده لیمو، ریحان، سیر، پیاز، نمک و فلفل را در یک کاسه ریخته و هم بزنید. در صورت تمایل می‌توانید مقداری شکر به مواد سس اضافه کنید تا تکه‌های مرغ طعم ملس‌تری داشته باشند. در یک ظرف دیگر ران‌های مرغ را قرار داده و یک سوم از مخلوط سس را روی آن بریزید و خوب به تکه‌های مرغ بمالید.



وقتی مرغ کامل پخت آن را داخل بشقاب بچینید، باقیمانده مخلوط سس بالزامیک را روی آن بریزید و غذا را با دورچین دلخواهتان تزیین کنید. دورچین مناسب این غذا، قارچ، هویج و کدوی سرخ شده، کلم بخارپز، سیب زمینی سرخ شده یا پوره سیب زمینی است.

مرغ را ۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا مزه دار شود. سپس آن را در یک تابه رژیمی (تابه دو طرفه یا تابه گریل) سرخ کنید. حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت تند، کفایت می‌کند. در حین پخت، با قلمو مقداری از سس را روی مرغ بمالید و مرغ‌ها را زیر و رو کنید.

### ... دنیای شیرین

## کوکی آجیلی

کوکی آجیلی طعم لذیذی دارد، زود آماده می‌شود و نیازی به فر ندارد! بنابراین هیچ بهانه‌ای برای درست نکردن آن پذیرفته نیست. این کوکی خوشمزه را بپزید و در میانه روز با چای داغ سرو کنید.

### مواد لازم:

۱۰۰ گرم	بیسکویت پتی‌بور
یک عدد	تخم مرغ
۲۰ گرم	گردوی خرد شده
نصف پیمانه	شکر
۲ قاشق	پودر کاکائو
مقداری برای تزیین	آجیل

### طرز تهیه:

کره و پودر کاکائو را روی حرارت بگذارید تا کره آب شود. تخم مرغ و شکر را اضافه کنید و به سرعت هم بزنید تا شکر حل شود. نباید اجازه دهید سفیده تخم مرغ بپزد و پخته شود. بیسکویت‌ها را خرد کنید. تا پودر شوند. مواد را از روی شعله بردارید و پودر بیسکویت و گردو را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. مواد را داخل ظرف مناسب قرار دهید و روی آن را با پودر کاکائو و گردو و آجیل‌های دلخواهتان تزیین کنید. برای دو ساعت آن را داخل فریزر قرار دهید سپس سرو کنید.



### ... آشپزخانه محلی

## آبگوشت کشک اراک

### مواد لازم:

۳۰۰ گرم	گوشت آبگوشتی
نصف پیمانه	نخود
نصف پیمانه	لوبیا سفید
۳ حبه	سیر
۲ عدد	بادمجان
۱ عدد	پیاز
۱ پیمانه	کشک غلیظ
به مقدار لازم	نعناع خشک
به مقدار لازم	نمک و فلفل

### طرز تهیه:

نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید و تا روز بعد چند بار آب آن را تعویض کنید. گوشت، نخود و لوبیای خیس خورده، سیر و پیاز خرد شده را به همراه چند لیوان آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا بپزند. بادمجان‌ها را خرد کنید و با مقداری آب بپزید و پس از اینکه آبگوشت پخت اضافه کنید. در آخر هم کشک را بریزید و خوب مخلوط کنید. صبر کنید تا آبگوشت جا بیفتد. (در صورت تمایل می‌توانید بادمجان‌ها را بکوبید و در آبگوشت بریزید). ۳ قاشق غذاخوری نعناع را با مقداری روغن تفت دهید سپس به آبگوشت اضافه کنید. نمک و فلفل آبگوشت را اندازه کرده و بعد آن را سرو کنید.

### نکته:

در صورت تمایل می‌توانید ۱ عدد سیب زمینی در زمان پخت به این آبگوشت اضافه کنید می‌توانید بادمجان‌ها را سرخ کرده در غذا استفاده کنید.





## مراقبت از پوست کودکان در فصل زمستان

خیلی وقت‌ها والدین در فصل زمستان از بهداشت و مراقبت از پوست کودک غفلت می‌کنند. در حالی که سیستم‌های گرمایش مرکزی یا بخاری و شوینده‌ها می‌تواند به خشکی پوست کودک منجر شود. با رعایت چند نکته ساده می‌توان از پوست بدن کودکان محافظت کرد. به همین منظور باید مراقب بهداشت لباس کودک هم بود:

**۱- از پوشاندن بیش از حد فرزندتان در فصل سرما بپرهیزید.** این کار اغلب باعث عرق کردن کودک و در نتیجه سوختن یا قرمز شدن پوست او می‌شود. پوست سر کودک باید حتماً پوشانده شود. بهتر است کلاهی را انتخاب کنید که علاوه بر سر گوش‌های او را هم بپوشاند.

**۲- بهتر است جنس لباس‌های زیرین از نخ و سایر الیاف نرم و لطیف باشد.** لباس‌های پشمی هیچ گاه نباید با پوست کودک تماس مستقیم داشته باشند زیرا می‌توانند منجر به حساسیت و آسیب پوست شوند.

**۳- لباس کودک را به طور مرتب بشوید و برای شستن از نرم کننده استفاده کنید.** هرچند وقت یک بار لباس‌های کودک را ضد عفونی کنید. لباس، به خصوص لباس زیر، یکی از اصلی‌ترین عوامل حساسیت‌ها و ایجاد انواع قارچ بر پوست کودک است.

**۴- کودک را هر دو تا سه روز یک بار به حمام ببرید.** مدت زمان شست و شو نیز باید کوتاه باشد.



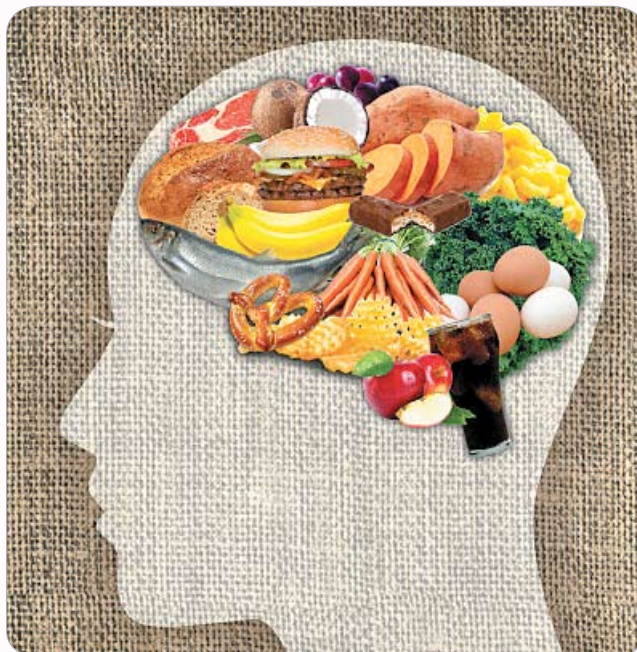
**۵- پس از هر بار حمام و شست‌وشو، پوست کودک را مرطوب کنید.** اگر فرزندتان نوزاد است یا پوست حساسی دارد، از کرم‌ها و مرطوب کننده مخصوص کودکان استفاده کنید.

**۶- از آب بسیار گرم بپرهیز کنید.** آب گرم در فصول سرد سال برای پوست بدن بسیار مضر است و موجب خشکی بیشتر آن می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود برای حمام از آب ولرم استفاده شود.

**۷- روزانه دو تا سه بار بدن فرزندتان را ماساژ دهید.** پیش از ماساژ مقداری روغن گیاهی بر پوست او بمالید. کرم ضد آفتاب مخصوص فصل تابستان نیست. در فصل سرما نیز استفاده از کرم ضد آفتاب ضروری است.

**۸- به فرزندتان در طول روز به میزان کافی آب ولرم بدهید تا بدن او دچار کم‌آبی نشود.** کم‌آبی بدن منجر به خشکی و ترک خوردگی پوست می‌شود. از قرار دادن کودک کنار شوینده یا بخاری بپرهیز کنید.

## راهکارهایی برای پیشگیری از کم شدن حافظه



در دنیای پر استرس امروز که آلودگی هوا و تغذیه نامناسب هم به آن اضافه شده‌اند، کند شدن حافظه خیلی دور از انتظار نیست. اگر در گذشته با افزایش سن حافظه دچار تحلیل می‌شد، حالا کم حافظگی زودتر از سن پیری سر می‌رسد و زندگی را دشوارتر می‌کند. اما اگر می‌خواهید حافظه تان همچنان سالم باقی بماند سبک زندگی تان را تغییر داده و این کارهای ساده را انجام دهید.

**۱- از ذهن خود کار بکشید، زیاد بخوانید و بنویسید و بگذارید که سلول‌های خاکستری مغزتان فعال باشند.**

**۲- تغذیه سالمی داشته باشید و مصرف مرتب انواع میوه، سبزی، ماهی، روغن زیتون، آجیل خام و...** را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

**۳- استفاده روزانه چهار تا پنج فنجان میوه و سبزیجات پهن برگ مثل کلم بروکلی، اسفناج و کاهو برای پیشگیری از فراموشی و کاهش حافظه مفید است.**

**۴- به طور منظم ورزش کنید و به مقدار کافی مایعات بنوشید.**

**۵- از مصرف زیاد گوشت، قهوه، الکل و سیگار که به تخلیه ذخایر انواع ویتامین منجر می‌شود بپرهیز کنید.**

**۶- بهتر است زبان دیگری بیاموزید.** افرادی که در زندگی روزمره به دو زبان مختلف صحبت می‌کنند، توان مغزی بیشتری پیدا می‌کنند و ذهن آنها قوی‌تر می‌شود.

**۷- حل کردن جدول، بازی شطرنج و کامل کردن پازل و حل مساله و بازی‌های فکری و آموختن چیزهای جدید ذهن شما را فعال نگه داشته و با کاهش حافظه و فراموشی مقابله می‌کند.**

در زندگی روزمره به دو زبان مختلف صحبت می‌کنند، توان مغزی بیشتری پیدا می‌کنند و ذهن آنها قوی‌تر می‌شود.

## باید و نبایدهای مصرف گریپ فروت

ایمنی، داروهای ضد فشار خون بالا، برخی از داروهای خواب آور و داروهای ضد اضطراب، داروهای کورتونی، داروهای آنتی‌هیستامینی، داروهای ضد ویروسی و ضد باکتریایی از جمله داروهایی هستند که با گریپ فروت تداخل دارند.

در عین حال، بد نیست بدانید که گریپ‌فروت می‌تواند به‌عنوان ماسک برای صورت مورد استفاده قرار گیرد، چون مقدار زیادی ویتامین A و C دارد که می‌تواند سبب جوان‌سازی پوست شود. همچنین آب گریپ فروت می‌تواند شوره سر را از بین ببرد و به رشد مو کمک کند.



گریپ فروت یکی از خوشمزه‌ترین و پرفایده‌ترین مرکبات است که خیلی‌ها قدر آن را نمی‌دانند. این میوه دارای فیبر زیاد است و کالری بسیار پایینی دارد. همچنین مقادیر زیادی از پتاسیم، لیکوپن، کلسیم، قند و فسفر در گریپ فروت وجود دارد. این میوه یک چربی‌سوز بسیار قوی است و می‌تواند تا مقدار زیادی اشتها را کاهش دهد و عامل کاهش وزن و جلوگیری از ریزه‌خواری شود.

گریپ‌فروت به کاهش فشار خون کمک می‌کند. تنها یک دوم از یک میوه کوچک گریپ فروت حاوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم پتاسیم است و به همین دلیل در دسته مواد غذایی با پتاسیم متوسط قرار می‌گیرد. یک لیوان آب گریپ فروت هم حاوی ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم پتاسیم است. اگر طعم گریپ فروت برای شما تلخ و گزنده است باید پوست‌های نازک سفید دور پالپ‌های گریپ فروت را جدا کرده و فقط قسمت رنگی آن را میل کنید.

یک نکته مهم که درباره گریپ فروت وجود دارد این است که این میوه با طیف وسیعی از داروها تداخل دارد و می‌تواند روی متابولیسم روده‌ای داروها تاثیر بگذارد. همچنین این اثر برای ۷۲ ساعت در بدن باقی می‌ماند. پس حتی رعایت فاصله زمانی در مصرف گریپ‌فروت و داروها موثر نیست و می‌تواند عوارض خطرناکی مثل مسمومیت دارویی به همراه داشته باشد و در مواردی سبب مرگ شود.

داروهای پایین آورنده کلسترول خون، داروهای سرکوب‌کننده سیستم

## نشانه‌های کمبود ویتامین D را بشناسید



بسیاری از افراد در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار دارند و اما خودشان علائم آن را نمی‌دانند، در این مطلب با ۶ علامت آشنا می‌شویم که نشان می‌دهند شما در معرض کمبود ویتامین D هستید.

**۱. بیماری لته:** اگر پس از مسواک زدن و کشیدن نخ دندان لته‌تان دچار قرمزی یا خونریزی می‌شود، ممکن است در معرض کمبود ویتامین D باشید.

**۲. احساس خستگی در طول روز:** احساس خستگی در طول روز به خوبی نشانگر کمبود است و باید سریعاً توسط پزشک رفع شود.

**۳. افسردگی یا نوسانات خلقی:** اگر هر روز احساس اندوه را تجربه می‌کنید، ممکن است کمبود

ویتامین دی داشته باشید. هنگامی که زمان کافی را در معرض آفتاب می‌گذرانید، مغز شما هورمونی به نام سروتونین ترشح می‌کند که به شما احساس شادی می‌دهد.

بدون آفتاب و ویتامین D، این هورمون وجود ندارد و نتیجه آن احساس افسردگی یا تغییرات خلقی است.

**۴. درد عضلات یا مفاصل:** درد مزمن در عضلات و مفاصل، می‌تواند بازتاب مستقیم کمبود ویتامین D در بدن باشد. یک خطر کمبود ویتامین

D که افراد تجربه کرده‌اند حساسیت بسیار زیاد به درد است. اگر کمبود ویتامین دی داشته باشید، دردهای معمولی هم بسیار شدیدتر حس می‌شوند.

**۵. دائم بیمار می‌شوید:** افرادی که کمبود ویتامین دی دارند، سیستم ایمنی ضعیف تری داشته و اغلب به آنفلوآنزا یا سایر مشکلات تنفسی مبتلا می‌شوند. ویتامین D نقش مهمی در مهار التهاب سلول‌های سیستم ایمنی بدن دارد.

**۶. تعریق در جاهای غیرمعمول بدن:** مثلاً اگر سرتان عرق می‌کند، ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشید. این نشانه ممکن است در بزرگسالان اتفاق بیفتد، اما این یک علامت واضح در نوزادان است.



و افسردگی اختلاف ایجاد می‌کند. بنابراین شما باید حتماً نوسانات خلقی خود را به درمانگر یا پزشکتان اطلاع دهید؛ زیرا درمان افسردگی با درمان اختلال دوقطبی تفاوت دارد.

### مشکلات خواب

طبیعی است که گهگاه به دلیل استرس یا هیجان خاصی، شب خواب به چشمان نیاید؛ اما کسی که در فاز شیدایی اختلال دو قطبی قرار دارد، ممکن است تا چند روز پشت سرهم، خیلی کمتر از حد معمول بخوابد یا حتی اصلاً خوابش نبرد، اما همچنان احساس انرژی کند. در واقع فردی که دوقطبی است نیازش به خواب کاهش یافته است. از طرفی هم اگر در فاز افسردگی باشد ممکن است بیشتر از حد معمول بخوابد.

### داشتن حس‌های اغراق شده

فاز شیدایی در اختلال دو قطبی ممکن است برای فرد واقعاً لذت‌بخش باشد؛ زیرا اجازه می‌دهند او کارآمدی‌اش را افزایش دهد و خلاق‌تر شود و این چیزهایی است که او در حالت عادی آن‌ها را تجربه نمی‌کند؛ اما اگر این عالی بودن حس و حال در سطح بسیار بالایی باشد، علت مشخصی را نتوان برای آن پیدا کرد، یک هفته یا بیشتر طول بکشد، یا همراه با دیگر علائم ظاهر شود، این علامت مانیا یا شیدایی است که یکی از نشانه‌های اختلال دو قطبی است. در واقع مانیا خطرناک است، چون باعث انرژی مضاعف فرد می‌شود و او می‌تواند دست به کارهای خطرناکی بزند.

### مشکلات تمرکز

مشکل در تمرکز و مدام از کاری سراغ کار دیگری رفتن، یا به طور کلی ناتوانی در به پایان رساندن کارها می‌تواند مرتبط با بلندیروازی، استرس و یا فاکتورهای دیگری مانند اختلال نقص دقت و توجه باشد؛ اما اگر آن قدر بی‌تمرکزید که نمی‌توانید هیچ کاری انجام دهید، و این مسئله در کار و روابط شما در درجهایی ایجاد کرده، پس علائم اختلال دو قطبی را دارید.

### افکار و حرف زدن‌های سریع و پراکنده

تند حرف زدن در حدی که دیگران حرف‌هایتان را متوجه نشوند یا نتوانند حرف‌هایتان را پیگیری کنند، خصوصاً همراه با دیگر علائم اختلال دو قطبی، می‌تواند نشان‌دهنده شیدایی در فرد دوقطبی باشد. کسی که در وضعیت شیدایی قرار دارد حتی ممکن است اجازه ندهد طرف مقابل کلمه‌ای به زبان بیاورد. این نوع تند حرف زدن که به آن صحبت کردن فشرده می‌گویند، نگران‌کننده است خصوصاً اگر فرد معمولاً این گونه حرف نزند. همچنین افکار و ایده‌هایی که آن قدر فوری و سریع به ذهن می‌آیند که دیگران و حتی خودتان قادر به درک و فهم آن نیستید، نشان‌دهنده فاز شیدایی در بیمار دوقطبی می‌باشند.

### خودبزرگ‌بینی

افرادی که اختلال دو قطبی دارند، احساس خودبزرگ‌بینی می‌کنند و وقتی در فاز شیدایی هستند، به پیامدها نمی‌اندیشند. این اتفاق باعث می‌شود دست به رفتارهای ناپه‌نجاری بزنند که در حالت عادی روی نمی‌دهد، مثلاً خیانت کنند یا زیر بار هزینه بسیار زیادی بروند که قادر به پرداخت آن نیستند.



## آنچه باید در مورد اختلال دوقطبی بدانید

### • عطیه میرزاامیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

برای شناخت فرد مناسب و آشنایی‌ها قبل از ازدواج، بد نیست که در مورد اختلالات رایج روانی، اطلاعاتی هرچند اندک داشته باشید تا اگر نشانه‌های اولیه آن را دیدید چندان وارد رابطه عمیق نشوید. در این مقاله قرار است در مورد اختلال دوقطبی برایتان بگویم.

اختلال دوقطبی یا دوقطبی شیدایی - افسردگی، یک اختلال روانی است که موجب تغییرات شدید در خلق و خوی فرد می‌شود. البته این حالت به صورت طبیعی و کم در همه افراد وجود دارد. شاید همه شما تاکنون دوره‌هایی از ناامیدی و یا سرخوشی را در زندگی خود و یا اطرافیان خود تجربه کرده باشید. برای مثال شاید شما در روزهای آفتابی شادتر از روزهای ابری و بارانی به نظر برسید. با توجه به شرایط و روحیات هر فرد، قسمتی از تغییرات خلق و خود امری طبیعی است. اما گاهی این تغییرات به قدری شدید است که از حالت عادی خارج شده و به نوعی اختلال تبدیل می‌شود. اما به‌طور دقیق اختلال دوقطبی چیست و بروز چه نشانه‌هایی موجب می‌شود تا شما به وجود یک اختلال پی ببرید؟

همان طور که از نام آن پیداست، اختلال دوقطبی موجب بروز دوره‌های رفتاری متفاوت در فرد می‌شود. که به صورت کلی به دو دوره، شیدایی و افسردگی در فرد مبتلا به دوقطبی برمی‌خوریم. دوره شیدایی زمانی است که فرد خلق و خوی بسیار فعالی دارد و دوره افسردگی زمانی است که فرد به شدت آرام و افسرده به نظر می‌رسد. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است در مدیریت رفتارهای روزانه خود در مدرسه و یا محل کار و همچنین حفظ روابط عاطفی خود مشکل داشته باشند.

متوسط سن شروع این بیماری حدود ۲۵ سال و شیوع آن میان زنان و مردان تقریباً یکسان است، با اینکه اکثر افراد دارای این اختلال جوان هستند اما این امکان وجود دارد که شاهد بروز اختلال دو قطبی در کودکان نیز باشیم. در ادامه بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.

### علائم نشان‌دهنده اختلال دوقطبی

#### افسردگی

فردی که اختلال دو قطبی دارد، همان علائمی را دارد که فردی که فقط به افسردگی مبتلاست خواهد داشت. هر دوی این افراد دچار بی‌خوابی، خستگی، مشکل در تمرکز و کاهش اشتها به غذا هستند. طول شیدایی که بعد از افسردگی بروز می‌کند چیزی است که بین تشخیص اختلال دو قطبی

### ... توصیه عاشقانه ...

## مراقب لحن کلامتان باشید



بسیاری از سوء تفاهم‌ها، بحث‌ها و اختلاف‌ها به دلیل این نیست که چه چیزی گفته می‌شود، بلکه به این دلیل است که چگونه گفته می‌شود.

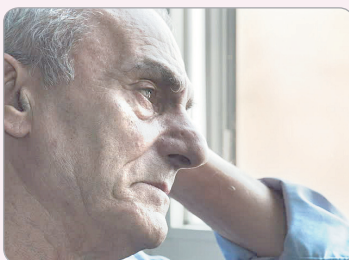
لحن و تن صدای مورد استفاده در تأثیری که بر مخاطب ما می‌گذارد اهمیت زیادی دارد و اگر می‌خواهید ارتباط بهتری برقرار کنید، باید روی لحن

خود بیشتر کار کنید. در یک مکالمه تأثیر کلمات تنها ۷ درصد برآورد می‌شود در حالی که تأثیر لحن ۳۸ درصد است (۵۵ درصد باقیمانده هم به زبان بدن برمی‌گردد). بنابراین اگر بیشتر گفتگوهایتان با شریک زندگی‌تان به دعوا و اختلاف ختم می‌شود بهتر است نگاه دوباره‌ای به لحن خود هنگام صحبت کردن بیندازید.

یک لحن خنثی کمترین اثرگذاری را به دنبال خواهد داشت و یک لحن تحکم‌آمیز یا عصبانی جرقه اختلاف و دلخوری را خواهد زد. بنابراین به چگونگی بیان مسائل توجه کنید و مراقب باشید علاوه بر انتخاب کلمات درست با لحنی دلسوزانه، آرام و با محبت با همسران گفتگو کنید تا کلامتان موثر باشد.

### ... یافته‌های روانشناسی ...

## ارتباط آب مروارید با افسردگی



متخصصان چینی در یک بررسی جدید دریافته‌اند افراد مبتلا به عارضه چشمی آب مروارید بیشتر احتمال دارد دچار علائم افسردگی شوند. در این مطالعه محققان به وجود ارتباط قوی بین نارسایی چشمی و علائم افسردگی پی بردند و این رابطه در میان افراد بزرگسال با میزان تحصیلات پایین

بیشتر است. روی ۴۶۱۱ فرد بزرگسال در چین که سن‌شان از ۶۰ سال بالاتر بود بررسی‌هایی انجام دادند. حدود ۴۹ درصد شرکت‌کنندگان حداقل در یکی از چشم‌ها دچار آب مروارید بودند. همچنین حدود ۸ درصد از شرکت‌کنندگان علائم افسردگی داشتند. متخصصان دریافته‌اند علائم افسردگی در مبتلایان به عارضه آب مروارید ۳۳ درصد بیشتر است. علاوه بر این خطر بروز علائم افسردگی در میان بزرگسالانی که میزان سواد کافی نداشتند ۵۰ درصد بیشتر بوده است. در این مطالعه رابطه مستقیمی بین افسردگی و عارضه آب مروارید مشخص نشد اما محققان تأکید کردند آب مروارید و به دنبال آن کاهش دید بیماران را منزوی می‌کند.



بعضی از والدین هنگامی که کودک آنها اسباب بازی و یا وسیله‌ای را در مجلس میهمانی و... از کودک دیگری می‌گیرد ناراحت می‌شوند و گمان می‌کنند که خانواده‌های دیگر پیش خودشان می‌گویند که چقدر تربیت آنها پر نقص است.

یک سری دیگر از والدین خوشحال‌اند از اینکه کودکشان می‌تواند استقلال و توان نه گفتن داشته باشد. گروهی دیگر از والدین هم نسبت به این گونه رفتارها، بی تفاوت بوده و اهمیت چندانی برایشان ندارد.

### بر خورد صحیح چیست؟

#### آموزش به کودک

حواستان باشد که کودک در این سن درک صحیحی از بازی‌های مشترک و اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی و وسایل ندارد. در نتیجه به عنوان والد باید این مسئله را به کودک آموزش دهید و با او گفتگو کنید. باید به این نکته هم توجه داشته باشید که تشویق کردن کودک می‌تواند بسیار مفید باشد و تاثیر زیادی بر رفتار او بگذارد. کودک را تشویق کنید که بازی گروهی انجام دهد تا رعایت نوبت در هنگام استفاده از اسباب‌بازی را در نظر بگیرد.

#### مشاهده به مثابه آموزش

کودک می‌تواند رفتارهای مناسب را ببیند و یاد بگیرد. در واقع در بسیاری از موارد کودکان از طریق یادگیری مشاهده‌ای بسیاری از مسائل را یاد می‌گیرند. اگر والدین به عنوان بزرگتر، بخشندگی و اشتراک گذاری وسایل را انجام دهند به مرور زمان کودک با مشاهده رفتار والدین و تقلید از آن‌ها، خودش این رفتار را نسبت به همبازی‌های دیگرش انجام خواهد داد.

#### استفاده از وسایل مشترکی

در این دوره والدین بهتر است کودک را با بازی‌های گروهی آشنا و آماده کنند. بازی‌هایی که در آن چند کودک برای یک هدف مشترک بازی کنند. همچنین می‌توان تقسیم کار را به آنها آموزش داد تا بتوانند کاری را انجام دهند و به هدف مشترک برسند. با انجام این کارها به مرور زمان حس همکاری، رعایت نوبت و بخشندگی در کودک رشد می‌کند.

#### گفتگوی سالم با کودک

یکی دیگر از روش‌های صحیح برای برخورد با حس مالکیت کودک این است که والدین با آنها گفتگو کنند. گفتگو با کودک و توضیح مسئله برای کودک می‌تواند مفید واقع شود. اگر کودک نسبت به اسباب بازی یا وسیله‌ای احساس مالکیت زیاد دارد از او بخواهید که دلیل این کارش را برای شما بگوید. این کار باعث می‌شود تا کودک بتواند احساسات خودش را بیان کند و همچنین والدین هم می‌توانند متوجه بشوند که چه چیزی باعث می‌شود کودک این رفتار را از خود نشان دهد.

#### این حس کودک را با عدم سخاوت اشتباه نگیرید

پدر و مادر نباید به کودک فشار بیاورند یا او را به خاطر سخاوت نداشتن سرزنش کنند. وقتی کودک هنوز معنی سخاوت را نمی‌داند و برای آن آمادگی ندارد، پس بهتر است او را تحقیر نکنند و اعتماد به نفس کودک را از بین نبرند. والدین باید بدانند که این تعلق خاطر گذراست و همیشه در کودک آنها باقی نمی‌ماند.



## چطور باید به حس مالکیت کودک توجه کرد؟

### • عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

این مشکل درباره بچه‌ها تا سن ۲ و نیم، ۳ ساله شدیدتر می‌شود. وقتی بچه‌ها تلاش می‌کنند اسباب بازی‌هایشان را از کودکان دیگر بگیرند، داد و فریاد راه می‌اندازند و حتی یکدیگر را می‌زنند و گاز می‌گیرند. در واقع وقتی این اتفاق را در کودک خودتان با بقیه همسالان و هم‌بازی‌هایش دیدید بدانید که کودک وارد مرحله‌ای از رشد اجتماعی شده و تحت هیچ شرایطی حاضر نیست آن را با کودکی دیگر شریک شود.

گاهی اوقات کودکان بر سر این مسئله عصبانیت خودشان، دوستان و والدینشان را برمی‌انگیزند! معمولاً اکثر والدین هم نمی‌دانند که چگونه باید با کودک خود برخورد کنند و همین مسئله باعث ایجاد جریحه‌بینی آنها و کودکش می‌شود. آنها برخورد‌های صحیحی با کودک خود ندارند و همین مسئله می‌تواند بر سازگاری و رشد اجتماعی کودک تاثیر منفی داشته باشد. پس رفتار درست والدین در این شرایط چیست؟

#### عکس العمل والدین در مقابل حس مالکیت کودکان

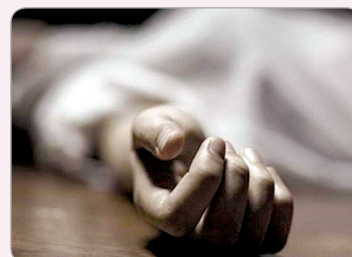
برخورد صحیح والدین در برابر حس مالکیت در کودکان در هنگام بازی با همسالان بسیار مهم است چرا که آن رفتار می‌تواند به مهارت‌های سازگاری با همسالان و رشد اجتماعی کودکان کمک فراوانی بکند. در چنین مواقعی والدین چند برخورد رایج انجام می‌دهند.

شاید به چشمتان آمده که معمولاً کودکان از یک سنی نسبت به وسایل خود حساس می‌شوند و نمی‌توانند به راحتی به بچه‌های دیگر بدهند که با آن بازی کند. در واقع حس مالکیت در آنها ایجاد می‌شود. آنها گاهی وسایلشان را به سختی به والدین و کسانی که دوستان دارند، می‌دهند. علت این امر حساسیت بچه‌ها در این سن و سال نیست. تنها علتش این است که در یک سنی کودک نسبت به وسایل و حتی افرادی که دارد، حس مالکیت دارد.

این حس مالکیت یکی از ویژگی‌های مهم رشد اجتماعی کودک است. حس مالکیت در همه کودکان از همان دوران کودکی و از بیست ماهگی به وجود می‌آید و در دو نیم سالگی به اوج خود می‌رسد و تا پنج سالگی هم در کودک وجود دارد. وقتی این حس در کودک شکل می‌گیرد، او دوست ندارد کسی با وسایلش بازی کند و حتی ممکن است بین او و کودک دیگر دعوا پیش بیاید.

### ... بچه‌ها و یافته‌ها

## بیش فعالی احتمال خودکشی را افزایش می‌دهد



تحقیقات جدید نشان می‌دهد دختران مبتلا به اختلال نقص توجه (ADHD) یا بیش فعالی ۴ برابر بیشتر در معرض اقدام به خودکشی در جوانی هستند. محققان دانشگاه کالیفرنیا متوجه شدند دخترانی که

رفتارهای تکانشی (هیجانی و بدون فکر و برنامه) را دارند در بزرگسالی ۲ تا ۳ برابر بیشتر به خود آسیب می‌رسانند. ADHD اختلالی است که در آن پرتحرکی و رفتارهای ناگهانی بیشتر و شدیدتر از کودکان دیگر وجود دارد. محققان ۲۲۸ دختر ۶ تا ۱۲ ساله را بررسی کرده و دریافتند ۱۴۰ نفر از این دختران به اختلال ADHD مبتلا هستند. این دخترها به مدت ۵ تا ۱۰ سال هم تحت آزمایش قرار داشتند و محققان از آنها سسوالاتی در مورد مشکلات زندگیشان از جمله علائم افسردگی، مصرف مواد، اقدام به خودکشی یا صدمه به خود پرسیدند. نتایج نشان داد ۳۰ درصد از دختران مبتلا به ADHD حداقل یکبار در این ۱۰ سال (پس از آنکه بیماریشان تشخیص داده شد) اقدام به خودکشی کرده بودند. ۵۱ درصد اقدام به ایجاد خراش روی پوست، سوزاندن یا خودزنی کرده بودند.

### ... اشتباه‌های رایج

## به اندازه جرم مجازات کنید



یکی از اشتباه‌های رایج والدین در تربیت فرزند، تنبیه بیش از اندازه است. منظورمان این نیست که تعداد دفعات تنبیه کودک زیاد است؛ اینجا از عدم تناسب بین خطا و مجازات کودک حرف می‌زنیم. وقتی فرزندان را به خاطر دیر بیدار شدن از خواب به اندازه وقتی جریمه می‌کنید که به خواهر و برادر کوچکش آسیب زده، مفهوم نادرستی کارها را در ذهن او دستخوش تغییر می‌کنید. با این کار شما به او می‌گویید که هر کار بدی «به شدت بد» است، و طبقه بندی‌ای برای رفتارهای درست و نادرست وجود ندارد. در این صورت کودک فرقی بین یک اشتباه یا یک خطای عمدی فاحش قائل نمی‌شود چون قرار است برای هر دو به یک اندازه جریمه شود.

برای هر خطایی مجازات مشخصی تعیین کنید که این مجازات همیشه ثابت و اجرایی باشد. کودک باید بداند که هر کاری چه عاقبتی دارد و به این ترتیب می‌تواند بهتر مراقب رفتارهای خودش باشد. در عین حال به عدالت و محبت والدینش هم شک نخواهد کرد.



